



تفاعل ... فَإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا

(العيش بتفاؤل والصعود للقمة)



# تفائل ... فَإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا

(العيش بتفاؤل والصعود للقمة)

تأليف

عماد محمود حمو

الطبعة الأولى

2016م



المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الأيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2016/3/1437)

حمو ، عماد محمود حمو

تفاءل ... فإنَّ مع العُسرِ يُسرُ/ عماد محمود حمو.- عمان : دار خالد اللحاني للنشر والتوزيع ، 2016  
( ) ص.

ر.إ. : 2016/ 3/1437

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.



دار خالد اللحاني للنشر والتوزيع

المملكة العربية السعودية - مكة المكرمة

ص. ب 21402

الرمز البريدي 21955

هاتف: 00966555008626

البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com



دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع  
هاتف:

00962799817307

00966506744232

البريد الإلكتروني

azkhamis01@hotmail.com

azkhamis01@yahoo.com



## الإهداء

إلى القلوب التي تنظر للحياة بتفاؤل

وَأَنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى الْقَادِرُ عَلَى شَيْءٍ.

أهدي هذا الكتاب

عماد حمو



تفاعل ... فَإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





## بسم الله الرحمن الرحيم

### مُقَدِّمَةٌ

يقول سبحانه وتعالى : ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ ۝١ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ ۝٢ الَّذِي

أَنقَضَ ظَهْرَكَ ۖ ۝٣ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ ۝٤ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ۝٥ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ۝٦ فَإِذَا

فَرَغْتَ فَأَنصَبْ ۖ ۝٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ۖ ۝٨ ﴾ (الشرح - 1-8).

تفأل أيها الإنسان عندما تصعب عليك الأمور، فإن الله سبحانه وتعالى أقسم مرتين "فإن مع العسر يسرا".

ويقول تعالى : ﴿ لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا ءَاتَاهُ اللَّهُ ۚ لَا

يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً أَتَاهَا ۚ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ۖ ۝٧ ﴾ (الطلاق - 7).

وقوله تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِّن بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنشُرُ رَحْمَتَهُ ۚ وَهُوَ الْوَلِيُّ

الْحَمِيدُ ۖ ۝٢٨ ﴾ (الشورى - 28).

حين تؤمن بأن الله لن ينسى أحد، تتزن نفسياً وتتقبل الحياة، حتى وإن دمعت عيناك، تجد قلبك دوماً يبتسم لك، سبحانه وحده من ينقذك! حين تفلتك كل الأيادي.



كل يوم تعيشه هو هدية من الله فلا تضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي. فقط قل: توكلت على الله وفوضت أمري إليه، فكل شيء في هذه الدنيا إما أن يتركك أو تتركه إلا الله، إن أقبلت إليه أغناك، وأن تركته ناداك.

﴿ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنْزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ ﴾ (الحجر -

21) كل ما ترغب به وتريد، فالله لديه منه المزيد.

إن الله تعالى يجعل بعد كل شدة فرج. والله قادر على كل شيء، حيثُ يجعل من التراب ذهباً، ومن الذهب تراباً، وليس هذا على خالق الخلق ببعيد.

ولقد خُلِقَ الإنسان والضعف يلازمه، إن أصابه الخير فرح ونسي أن الدهر في انقلاب، لقول الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه : (الدهر يومان: يوم لك، ويوم عليك، فإذا كان لك فلا تبطر وإذا كان عليك فاصبر).

وكم من كربةٍ فرَّجَ الله سبحانه وتعالى بها أناساً بعد الضيق والبلاء لينقلهم إلى فرجه الذي لا يعرف حدوداً.

في هذا الكتاب ستجد المتعة والفائدة، حيثُ يأخذك في رحلةٍ خلَّابة، تشعر من خلالها بالمتعة ويساعدك على التخلص من الطِّباع السيئة قدر ما تستطيع، حتَّى لا تعد في زُمرة ذوي الطِّباع السيئة.





فقد ينتج عن المنحرفين الاستمرار في الانحراف، أما المستقيمان فلا يلتويان، إن حلقتين تتشابكان معاً بسبب الالتواء، أما إبرتان فلا تتشابكان، ظمآن الشفة وإن يشرب البحر في رؤياه المنامية، لا يجد بعد اليقظة في كبده قطرة ماء.

لا شك أن الاستسلام لليأس والإحباط طريق مُعبد وسهل للسلبية في الحياة، وهي علامة - ربما - من علامات ضعف هذا المخلوق الضعيف ؛ ألا وهو الإنسان! حقيقة أنا لا أدعوك للسلبية ولا أجمّلها في حياتك، حاشى لله!! بل أني أطلعك على حقيقتك بأنك إنسان في الأول والأخير يعتريك من الهم والغم والمرض والابتلاء، وبالتالي النظرة السلبية للحياة. ومع هذا أنا أدعوك وفي خضم المحن والتحديات أن تُعين نفسك على النظر بإيجابية للحياة ولو بعض الوقت.

تُعد لحظات الفرح والسعادة بمنزلة محطات نتوقف فيها لنأخذ أنفاسنا ونتذكر قيمة الحياة وحلاوتها، فيما أن الغرق في وسط الأفكار السلبية وجلد الذات والندم يسهم في بناء جدران تمنعنا من تذكر حلاوة الحياة وتخفف من طاقة أرواحنا وأجسادنا في تحمل أبسط الأمور، كما أنها تدخلنا في دوامات التعاسة، بحيث لا يعود للسعادة منفذاً إلى القلب.

وبالمعنى نفسه، انظروا إلى مشاكلنا وأعباء حياتنا، فلو حملناها معنا طوال الوقت فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، لأنَّ ثقلها يزداد إلى أن تكسرنّا. لذا يجب علينا أن نضع أعباءنا بين الحين والآخر حتّى نتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرة أخرى.



تفائل ... فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا



نتمنى من الله بأن نكون قد وفقنا بكتابنا هذا، وأن يجعله طريقاً نحو الإيجابية بالحياة،  
وطريقاً نحو السعادة دوماً يا الله.

والله ولي التوفيق



يقول سبحانه وتعالى : ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ ۞ ﴾ (٢) الَّذِي

أَنقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ ۞ ﴾ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ۞ ﴾ (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ۞ ﴾ (٦) فَإِذَا

فَرَّغْتَ فَاَنْصَبْ ۖ ۞ ﴾ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۚ ۞ ﴾ (٨) (الشرح - 1-8).

تفأل أيها الإنسان عندما تصعب عليك الأمور، فإن الله سبحانه وتعالى أقسم مرتين "فإن مع العسر يسرا".

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ ۚ إِنَّكَ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ۚ ۞ ﴾ (١٦)

( القصص - 16 ).

أولى خطوات التغيير، الاعتراف بالتقصير.

﴿ وَيَلْ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ ۚ ۞ ﴾ (١) الَّذِي جَمَعَ مَالًا وَعَدَّدَهُ، ۚ ۞ ﴾ (٢) ( الهمزة - 1-2 ).

الانشغال فقط بالمال، سبب من أسباب الضلال.

قال لقمان الحكيم: "إن الذهب يجرب بالنار، والعبد الصالح يجرب بالبلاء، فإذا أحب الله قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط".

لا تحزن والله ربك، قال ابن القيم رحمه الله : " وإذا سدَّ عليك بحكمته طريقاً من طرقه، فتح لك برحمته طريقاً أنفع لك منه".



روي أن ملكاً بنى قصرًا وقال: انظروا إن كان فيه عيب فأصلحوه، فقال رجل: أرى فيه عيبين، فقالوا له: وما هما؟ قال: يموت الملك ويخرب القصر، قال: صدقت، ثم أقبل على الله وترك القصر والدنيا.

السعداء : هم الذين لا يعرف الحقد والحسد طريقاً إلى قلوبهم، بل يعفون ويصفحون ويقنعون برزق الله، فإن وقع شيء من ذلك اجتهدوا في مدافعته ورفضه.

كن متواضعاً، فطاووس اليوم، قد يكون منفضة غبار في الغد.

قال شكسبير : " إذا ابتسم المهزوم فقد المنتصر لذة النصر".

قال شكسبير: " إشعال شمعة واحدة، خير ألف مرة من قضاء العمر في لعن الظلام".

قال أرسطو: " إذا ضاع الأمل، فإننا نكون قد فقدنا كل شيء".

ابكي بقدر ما تريد، ولكن لا تبكي للسبب نفسه مرتين.

إرادة بلا سعي، أماني وأحلام زائفات، وإرادة وسعي بلا إيمان، خذلان ومضيعة أوقات.

عندما تسامح من أساء إليك، أنت لا تغَيِّر الماضي، وإنما تغَيِّر المستقبل.

عندما لا ندري ما هي الحياة، كيف يمكننا أن نعرف الموت.



الحياة لا تعطينا كل ما نحب، لكن القناعة تعطينا كل الحياة.

ما لم تبدأه اليوم، لن ينتهي غداً.

السמكة القوية تسبح ضد التيار، في حين حتى السمكة الميته تعوم مع التيار.

من اعتاد أن يوزع الورد، سيبقى شيء من العطر بيده، فما دمت تفعل الخير، سيصلك أثره، إن لم يكن في الدنيا، فسيكون في الآخرة.

دع الخبر السيء يقف عندك ويموت ولا ينشر من خلاله.

من الطبيعي أن ترى السفينة في الماء، لكن من الخطر أن ترى الماء في السفينة، فكن أنت في قلب الدنيا، ولا تجعل الدنيا في قلبك.

إن خسرت شيئاً لم تتوقع يوماً أن تخسره، فإن الله سيرزقك شيئاً لم تتوقع يوماً أن تملكه.

الحياة سألت الموت : لماذا البشر يحبونني ويكرهونك؟

أجاب الموت : لأنك كذبة جميلة، وأنا حقيقة مؤلمة.

عندما تظن بأن بعد الشقاء سعادة، وبعد دموعك ابتسامة، فقد أدت عبادة عظيمة ألا وهي حسن الظن بالله.

ما تعمله اليوم في الدنيا سيعاد بثه في الآخرة، فأحسن الأداء هنا، ليحسن العرض هناك.



كل شيء ينقص إذا قسمته على اثنين، إلا السعادة فإنها تزيد إذا تقاسمتها مع الآخرين.

لا تحزنْ على طبيبتك، فإن لم يوجد في الأرض من يقدرها ؛ ففي السماء مَنْ يباركها.

الناس شخسان : إما غافل ولو في النور، وإما يقظ ولو في العتمة.



## كيف نتعلم الصَّبْر والأخلاق؟:

لما كانت الأخلاق بهذه المكانة، وهذه الخطورة في حياة الإنسان، إذ بسببها يكون مصيره إلى الجنة، أو يكون مصيره إلى النار، كان على الإنسان العاقل أن يُعنى بها عناية فائقة، ويوليها أهمية خاصة.

قد حَثَّ الله عزَّ وجلَّ على الصَّبْر في كتابه وأمر به ومدح أهله. فهو مذكورٌ في نحو سبعين موضعاً من القرآن الكريم. وهو في الحديث المنقول كثير. وفي الصحيحين من حديث أبي سعيد الخُدري عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " ما أُعْطِيَ أحدٌ عطاءً خيراً وأوسع من الصَّبْر " <sup>1</sup>.

وعن أبي سعيد الخُدري وأبي هريرة رضي الله تعالى عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " ما يصيب المسلم من نصب ولا وصبٍ ولا همٍّ ولا حُزن ولا أذى ولا غمٍّ حتى الشوكة يُشاكُّها إلا حطَّ الله بها من خطاياها " <sup>2</sup>.

وعن أنس بن مالك رضي الله تعالى عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا أراد الله بعبده الخير عَجَّلَ له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد بعبده الشر أمسك عنه بذنبه حتى يوافي به يوم القيامة " <sup>3</sup>.

<sup>1</sup> رواه البخاري (1469)، ومسلم (1053) عن أبي سعيد الخدري.

<sup>2</sup> أخرجه البخاري (5642).

<sup>3</sup> أخرجه الترمذي (2396).



قال ابن القيم - رحمه الله - في قول الله تعالى : ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ

وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ (البقرة - 155).

في قوله " بشيءٍ " ، بشيءٍ يسير، لأنه ابتلاء اختبار، لا ابتلاء هلاك.

ليس دوماً يبتلى الإنسان ليعذب ؛ وإنما قد يبتلى ليُهدَّب !!.

وقد أخبر الله عزَّ وجلَّ عن وصية عباده الصالحين بثلاث، فقال :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴾ (العصر - 2)

أي : لفي خسران ونقص بفوت أوقاته وفقد أرباحه، ثمَّ استثنى فقال :

﴿ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴾ (العصر - 3).

وقال في الوصف الثالث : ﴿ ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَةِ ﴾

(البلد 17).

قد جعل الله الصَّابرين أئمة الملتقين، وهم كلمته الحُسنى عليهم في الدِّين، فقال تعالى :

﴿ وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَيْمَةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لِمَا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ ﴾ (السجدة -

24).

وقال تعالى : ﴿ أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرُهُمْ مَّرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَبَدَرُوا بِالْحَسَنَةِ الْسَّيِّئَةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

﴾ ( القصص - 54 ).





وقال عز وجل: ﴿قُلْ يَاعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا

حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾﴾ (الزمر - 10)،

فضاعف أجر الصابرين على كل عملٍ ثم رفع جزاء الصبر فوق كل جزاء، فجعله بلا نهاية ولا حد، فدل ذلك أنه أفضل المقامات. وجمع للصابرين ثلاثاً، فرّقها على جمل أهل العبادات : الصلاة، والرّحمة، والهدى، بعد البشارة في الآخرة والعقبى.<sup>4</sup>

قد مدح الله تعالى الصبر وجعل أكثر الخيرات مضافاً إلى الصبر، وأثنى على فاعله وأخبر أنه سبحانه وتعالى معه، وحث على التثبت في الأشياء ومجانبة الاستعجال فيها. فمن ذلك قوله تعالى

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾﴾ (البقرة

- 153).

فبدأ بالصبر قبل الصلاة ثم جعل نفسه مع الصابرين دون المصلين، وقوله تعالى: ﴿قُلْ

يَاعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ

وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾﴾ (الزمر - 10).

<sup>4</sup> ينظر الدمشقي، محمد جمال الدين القاسمي الدمشقي، الوعظ المطلوب من قوت القلوب، تحقيق محمد بن ناصر العجمي، دار البشائر الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2000م، ص125.



فمن هداه الله تعالى بنور توفيقه ألهمه الصَّبْر في مواطن طلباته والتثبت في حركاته وسكناته. وكثيراً ما أدرك الصابر مرامه أو كاد، وفات المستعجل غرضه أو كاد<sup>5</sup>.

وكان الصالحون يفرحون بالشدة لأجل غفران الذنوب، لأنَّ فيها كفارة السيئات ورفع الدرجات. واعلم أنَّ أجر الصَّابرين فيما يُصابون فيه أعظم من النعمة عليهم فيما يعاقون به<sup>6</sup>. وفي الأخبار : ما من عبد إلاَّ يُعطى أجره بحسابٍ وحدٍّ، إلاَّ الصابرين ؛ فإنهم يجازفون مجازفة بغير ميزان ولا حد<sup>7</sup>.

وقد قال الله تعالى في جزاء المخلصين [أُولَئِكَ لَهُمْ رِزْقٌ مَّعْلُومٌ ﴿٤١﴾] (الصفات - 41).

وقال تعالى في جزاء الصابرين: [إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ] (الزمر - 10).

والمعنى في ذلك : أنَّ الصَّبْر أشق شيء على النفس وأكراهه، وأمره على الطبع وأصعبه؛ فيه الألم والكظم، عند الذلِّ والحلم، ومنه التواضع والكتم. وفيه الأدب وحُسن الخلق، وبه يكون كَفَّ الأذى عن الخلق، واحتمال الأذى من

<sup>5</sup> حشيمة ، سامر محي الدين ، الصَّبْر والأخلاق " قصص ومواعظ من التراث الإسلامي " ، مكتبة ملاك للنشر والتوزيع ، عمان ، 2016م.

<sup>6</sup> المصدر السابق نفسه.

<sup>7</sup> نفس المصدر السابق.



الخلق، وهذه من عزائم الأمور، التي يضيق منها أكثر الصدور. وفيه إكراه النفوس، وحملها على الشدة والبؤس<sup>8</sup>.

ولأجل ذلك اشترط الله تعالى على المتقين والصادقين الصبر في الشدائد والمكاره، وحقّق بالصبر صدقهم وتقواهم، وأكمل به وصفهم وأعمال برهم، فقال تعالى : ﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّنَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾﴾ [البقرة - 177].

واعلم أنّ أكثر معاصي العباد في شيئين : قلة الصبر عما يحبون، وقلة الصبر على ما يكرهون. وقد قرن الله تعالى الكراهة بالخير، والمحبة بالشر، في قوله تعالى : ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣١٦﴾﴾ [البقرة - 216].

والصبر أيضاً حيلة مَنْ لا حيلة له؛ لأنّ الأمر إذا كان بيد غيرك لم يكن إلّا الصبر عليه.

<sup>8</sup> نفس المصدر السابق نفسه.



وَمُجْمَلُ ذَلِكَ أَنَّ الصَّبْرَ فرض وفضل، يُعرف ذلك بمعرفة الأحكام، فما كان أمراً أو إيجاباً، فالصَّبْرُ عليه أو عنه فرضٌ. وما كان حثّاً وندباً، فالصَّبْرُ عليه أو عنه فضل.

الصَّبْرُ مما يأمرُ به العقلُ، وإنما الهوى ينهى عنه، فإذا فُوضت فوائد الصَّبْرِ وما تجلب من الخير عاجلاً وآجلاً، بانث حينئذٍ فضائل العقل وخساسة الهوى.

حكى أبو بكر بن الأنباري عن بعض العلماء أنه قال: "سمي الصَّبْرُ صبراً، لأنَّ تَمَرُّه في القلب وإزعاجَه للنفس كتمرُّرِ الصَّبْرِ في الفم".

قال عليُّ بن أبي طالب رضي الله عنه: "اعلموا أَنَّ الصَّبْرَ من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، ألا وإنه لا إيمانَ لمن لا صبرَ له".

وقال الأشعث بن قيس: "إنك إن صبرت إيماناً واحتساباً، وإلا سلوت كما تسلو البهائم"<sup>9</sup>.

حدَّث محمد بن قدامة، حدثنا موسى بن داود، حدثني رباح القيسي أبو المهاجر<sup>10</sup>، عن الحسن قال: "إن كانت الدودة لتقع من جسد أيوب، فيأخذها فيعيدها إلى مكانها ويقول: كُلي من رزقِ

الله!"<sup>11</sup>

<sup>9</sup> ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد بن علي القرشي التيمي، كتاب ذم الهوى، دار الجيل للنشر والتوزيع، تحقيق عصام فارس الحرساني، محمد إبراهيم الزغلي، بيروت، ط1، 1999م.

<sup>10</sup> هو رباح بن عمرو القيسي، أبو المهاجر . بصري زاهد عابد، كبير القدر . سمع مالك بن دينار وحسان بن أبي سنان وطائفة . وهو قليل الحديث، كثير الخشية والمراقبة، نقل عنه أنه قال : لي نيف وأربعون ذنباً، وقد استغفرت لكل ذنب مئة ألف مرة.

<sup>11</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصَّبْرِ والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل ( 67 ) .



وأنشد ابن مسروق :

إِذَا طَالَعَكَ الْكُفْرُهُ      فَكُنْ بِالصَّبْرِ لَوَّاذَا

وإلا ذهب الأجرُ      فلا هَذَا ولا هَذَا<sup>12</sup>

حدَّث أبو بشر عاصم بن عمر بن علي، حدثنا أبي، عن السري بن إسماعيل، عن الشعبي، عن

مسروق<sup>13</sup> قال: قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه : " ألا إِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ

مِنَ الْجَسَدِ، فَإِذَا قُطِعَ الرَّأْسُ بَادَ الْجَسَدُ.

ثُمَّ رَفَعَ صَوْتَهُ فَقَالَ: أَلَا إِنَّهُ لَا إِيْمَانَ لِمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ"<sup>14</sup>.

أنشد أحمد بن يحيى<sup>15</sup> قوله:

مِفْتَاحُ بَابِ الْفَرْجِ الصَّبْرُ      وَكُلُّ عَسِرٍ مَعَهُ يُسْرُ

وَالدَّهْرُ لَا يَبْقَى عَلَى حَالِهِ      وَالْأَمْرُ يَأْتِي بَعْدَهُ الْأَمْرُ

وَالْكُرْهُ تَفْنِيهِ الْيَالِي الْتِي      يَفْنَى عَلَيْهَا الْخَيْرُ وَالشَّرُّ

وَكَيْفَ يَبْقَى حَالٌ مِّنْ حَالِهِ      يُسْرَعُ فِيهَا الْيَوْمُ وَالشَّهْرُ<sup>16</sup>

<sup>12</sup> ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد بن علي القرشي التيمي، كتاب ذم الهوى، دار الجيل للنشر والتوزيع، تحقيق عصام فارس الحرساني، محمد إبراهيم الزغلي، بيروت، ط1، 1999م.

<sup>13</sup> مسروق بن الأجدع الهمداني الكوفي.

<sup>14</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل ( 8 ).

<sup>15</sup> أحمد بن يحيى بن زكريا الأودي الكوفي، أبو جعفر، الصوفي العابد .

<sup>16</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل ( 73 ).



حدَّث الحسن بن يحيى بن كثير العنبري قال : حدثنا خزيمة أبو محمد قال : مرَّ وهب بن منبه<sup>17</sup> برجلٍ أعمى، مجذوم، مقعد، عريان، وبه وَصَح<sup>18</sup> ، وهو يقول : الحمدُ لله على نعمته.

فقال رجلٌ مع وهب : أيُّ شيءٍ عليك من النعمةِ وأنتَ على هذه الحال؟

فقال الرجل : ارمِ ببصرَكَ إلى أهلِ المدينة، فانظرْ إلى كثرةِ أهلها، أو لا أحمَدُ الله على نعمتهِ أنه ليس أحدٌ فيها يعرفُ الله غيري؟<sup>19</sup>

حدَّث محمد بن الحسين، حدثني محمد بن معاوية الأزرق، حدثنا شيخٌ لنا قال : التقى يونس وجبريل - عليهما السلام- فقال يونس : يا جبريل، دُلّني على أعبَدِ أهل الأرض!

قال: فأتى على رجلٍ قد قطعَ الجذامُ يديه ورجليه وهو يقول : مَتَعَّتَنِي بهما حيثُ شئتَ، وسلبتنِيهما حيثُ شئتَ، وأبقيتَ لي فيك طول الأمل، يا بارُّ يا وَصول.

فقال يونس : يا جبريل، إني سألتك أن تُرينيهِ صَوَاماً قَوَاماً.

قال جبريل: إِنَّ هذا كان قبل البلاءِ قانتاً لله هكذا، وقد أُمِرْتُ أَنْ أَسْلُبَهُ بصرَه.

<sup>17</sup> أحد الصالحين .

<sup>18</sup> الوَصَح : البرص.

<sup>19</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصُّبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل (170).



قال: فأشار إلى عينيه، فسالتا! فقال: متّعني بهما حيث شئت، وسلبتهما حيث شئت، وأبقيت لي فيك طول الأمل، يا بارُّ يا وَّصول.

فقال جبريل : هلمّ تدعو الله وندعو معك فيردّ الله عليك يديك ورجليك وبصرك؛ فتعود إلى العبادة التي كنتَ فيها.

قال : ما أحبُّ ذاك.

قال : ولمّ؟

قال : أما إذا كانت محبّته هذا، فمحبّته أحبُّ إليّ من ذاك.

قال يونس : يا جبريل، بالله ما رأيت أحداً أعبدَ من هذا قط.

قال جبريل : يا يونس هذا طريقٌ لا يوصلُ إلى الله - تبارك وتعالى - بشيءٍ أفضلَ منه.<sup>20</sup>

من هنا نجد أن الصَّبْرَ يرتبط ارتباطاً كلياً بالأخلاق، حيثُ أن الأخلاق مرتبطة بالصَّبْر، ومثالاً على ذلك لو أن إنساناً تعرّض إلى مشكلة ما، أو حادثه ما، ولم يتمالك أعصابه ولم يكن صبوراً فإنه يقوم بعمل طائش ربما يندم عليه طوال العمر.

<sup>20</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصَّبْر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل (174).



وبقي أن نقول، أنَّ التصبرُ غير الصَّبر، وهو: مجاهدة النفس وحملها على الصَّبر وترغيبها فيه، وهو: التَّعمُّل للصَّبر، والصَّبر هو : التَّحَقُّق بالوصف، وذلك هو المقام<sup>21</sup>.

ولا يُخْرِجُ العبدَ من الصَّبر كراهةُ النفس ولا وجدانُ المرارة والألم، بل يكون مع ذلك صابراً؛ لأنَّ هذا وصف البشرية لما ينافي طبعها، ولكن يكون حاله الكظم عن الشكوى ونفي السخط لحكم المولى؛ لأنَّ عدم ذلك وفقده هو الرضا وحقيقة التوكُّل، وهذان من أعلى مقامات اليقين<sup>22</sup>.

والذي يُخرج عن حدِّ الصَّبر ضده، وهو : الجزع، ومجاوزة الحدِّ من العلم، وإظهار السخط، وكثرة الشكوى، وظهور الذمِّ والتبرُّم<sup>23</sup>.

<sup>21</sup> ينظر الدمشقي، محمد جمال الدين القاسمي الدمشقي، الوعظ المطلوب من قوت القلوب، تحقيق محمد بن ناصر العجمي، دار البشائر الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2000م، ص134.

<sup>22</sup> المصدر السابق نفسه، ص134.

<sup>23</sup> نفس المصدر السابق نفسه، ص134.





قصص

ومواعظ للقلوب





تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





## الموعظة الأولى : اللهم إليك أشكو ضعف قوتي

لما اشتدَّ أذى قريشٍ على الرسول صلى الله عليه وسلم، بعد وفاة عمِّه وزوجته خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، خرج إلى الطائف يلتمس النصرة من ثقيف<sup>24</sup> ويرجوا أن يقبلوا منه ما جاءهم به من عند الله عز وجل. ولما انتهى رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى الطائف عمد إلى نفرٍ من ثقيف، هم يؤمِّنُ ساداته، فجلس إليهم ودعاهم إلى الله وكلمهم بما جاءهم من أجله، فردوا عليه ردًّا مُنكرًا، وفاجؤوه بما لم يكن يتوقع من الغلظة و سمجة القول. وسلطوا عليه الصبيان والعبيد يسبونهم ويصيحون به، وجعلوا يرمونه بالحجارة حتَّى أن رجليَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم سال الدم منهما، وزيد بن حارثة<sup>25</sup> يقيه بنفسه، حتَّى شجَّ في رأسه عدة شجاج، حتَّى وصل رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى

<sup>24</sup> ثقيف: قبيلة عربية قديمة في مدينة الطائف في جزيرة العرب تقيم منذ ما قبل الإسلام وإلى اليوم في مدينة الطائف وما حولها غرب المملكة العربية السعودية.

<sup>25</sup> زيد بن حارثة: صحابي ومولى النبي صلى الله عليه وسلم، كان قد تنبأه قبل بعثته فكان يدعى بـ زيد بن محمد. وقد جاء ذكر اسمه في القرآن الكريم تكريمًا له، وقصة زيد بن حارثة تبدأ حين كان بصحبة أمه في زيارة لأهلها فخطف وبيع زيد في سوق عكاظ، وكان غلاماً صغيراً واشتراه حكيم بن حزام لعمته السيدة خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، فلما تزوجها رسول الله صلى الله عليه وسلم وهبته له، وقضى الأيام وفي موسم الحج رآه بعض أقاربه فتعرفوا عليه وعادوا إلى ديارهم فأخبروا أباه الذي أسرع ليفتدي ابنه ويحرره، وكان زيد يحظى عند النبي صلى الله عليه وسلم بمكانة عظيمة.

استشهد زيد بن حارثة في غزوة مؤتة، في السنة الثامنة للهجرة، ولما بلغ رسول الله خبر استشهاد زيد بن حارثة، مع جعفر بن أبي طالب، وعبد الله بن رواحة، قام وذكر شأنهم فبدأ يزيد فقال: " اللهم اغفر لزيد، اللهم اغفر لزيد، اللهم اغفر لزيد، وقال له أصحابه: " يارسول الله مارأيناك تبكي شهيدا مثله " فقال: " هو فراق الحبيب لحبيبه ".



بستان لعتبة بن ربيعة<sup>26</sup>، فرجع عنه من سفهاء ثقيف من كان يتبعه، فعمد عليه الصلاة والسلام، وقد أنهكه التعب والجراح إلى ظل شجرة عنب، فجلس فيه وابنا ربيعة ينظران إليه. فلما اطمأن النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك الظل، رفع رأسه يدعو بهذا الدعاء: "اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس، يا أرحم الراحمين أنت رب المستضعفين وأنت ربي، إلى من تكلني؟ إلى بعيد يتجهمني، أم إلى عدو ملكته أمري؟ إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك أوسع لي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة، من أن تنزل بي غضبك أو يحل علي سخطك، لك العقبى حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بك".

ثم إن ابني ربيعة صاحبي البستان، رُقا له، فدعوا غلاماً نصرانياً لهما يُقال له (عداس)، فأرسلا إليه قُطفاً من العنب، فلما وضع عداس العنب بين يدي

<sup>26</sup> عتبة بن ربيعة: سيد من سادات قريش، وشخصية بارزة عند ظهور الرسالة المحمدية، عرف برجاحة عقله فنصح قريشاً أن يسلموا بالنبي صلى الله عليه وسلم أو يخلوا بينه وبين القبائل بعد أن اجتمع بالرسول صلى الله عليه وسلم، وسمع منه ونعته الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله أبا الوليد أكباراً له. أسلم ابنه أبو حذيفة بن عتبة، نصح قريش بواسطة حكيم بن حزام بعدم القتال في بدر، لكن أبا جهل أبي. خرج للمبارزة في بدر مع عبيدة بن الحارث وكانا مسنين فقطع رجل عبيدة ومات وهو عائد من بدر، أما عتبة فقد أجهز عليه حمزة وعلي، وجد في ابنه أبو حذيفة حزن وهو من المسلمين عندما وجد أباه قتيلا، فسأله الرسول صلى الله عليه وسلم عن ذلك فقال: لأنك تعرف رجاحة عقل أبي فكنت أتمنى أن يموت مسلماً وهو ما أقره الرسول صلى الله عليه وسلم. كان أهل مكة لما قدموا ماء بدر قال الرسول صلى الله عليه وسلم: إن يكن في القوم خير فعلى صاحب الجمل الأحمر، يقصد عتبة، وقد كان آوى الرسول صلى الله عليه وسلم في بستانه إذ طرده أهل الطائف، أسلمت ابنته هند مع زوجها أبو سفيان يوم فتح مكة.



رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له: كُُلُّ، مَدَّ الرسول صلى الله عليه وسلم يده قائلاً: بسم الله، ثُمَّ أَكَل، فقال عداس مُتَعَجِباً: والله إن هذا الكلام ما يقوله أهل هذه البلاد، فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم : ومن أي البلاد أنت؟ وما دينك؟ قال: نصراني، وأنا رجل من أهل نينوى<sup>27</sup>، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم من قرية الرجل الصالح يونس بن متى<sup>28</sup>؟ فقال عداس: وما يدريك ما يونس بن متى؟ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : ذلك أخي، كان نبياً وأنا نبي، فأكَبَّ عداس على رسول الله صلى الله عليه وسلم يُقَبِّلُ رَأْسَهُ وَيَدِيهِ وَقَدَمِيهِ.

قال ابن إسحاق: " ثُمَّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ انصرف من الطائف راجعاً إلى مكة. ثُمَّ عاد رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه زيد بن حارثة يريد دخول مكة. فقال له زيد: " كيف تدخل عليهم يا رسول الله وهم أخرجوك؟ فقال: يا زيد إن الله جاعل لما ترى فرجاً ومخرجاً، وإن الله ناصر دينه ومظهر نبيه". فأرسل رجلاً

<sup>27</sup> نينوى: مدينة آشورية قديمة اسسها سين-أحي-إربيا (704-681) ق.م المسمى في التناخ سنحاريب، كانت تقع على الضفة الشرقية لنهر دجلة شرقي جنوب مدينة الموصل، وبنيت على شكل قلعتين على تلين طبيعيتين، الشمالي يحمل اسم قونيح، والجنوبي يُسمى تل النبي يونس. دمرت المدينة بالكامل بعد أن غزاها البابليون والميديون سنة 612 ق.م. غير أنها عمرت مجدداً واستمرت حتى إنشاء مدينة الموصل على الجهة الغربية من نهر دجلة فانتقل أهلها تدريجياً حتى هجرة بشكل كامل، ولا تزال أطلالها ماثلة شرقي الموصل.

<sup>28</sup> يونس عليه السلام : هو نبي لدى كل من اليهود والمسيحيين والمسلمين.



من خزاعة إلى (مُطعم بن عدي)<sup>29</sup> يخبره أنه داخل مكة في جواره، فاستجاب مُطعم لذلك. وعاد رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى مكة.

الموعظة الثانية : أفلا نصبر على الضراء مثلها؟

قيل: أَنَّ امرأةَ أيوبَ عليه السلام<sup>30</sup> قالت له: لو دعوت الله تعالى أن يُشفيك. فقال لها: وَيَحْكُ<sup>31</sup>، كُنَّا في النعماء سبعين عاماً، أفلا نصبر على الضراء مثلها؟ فلم يلبث إلا يسيراً حتَّى عوفي<sup>32</sup>.

<sup>29</sup> المطعم بن عدي: هو رجل من قريش من بني عبد مناف، والد الصحابي جبير بن مطعم، عاش في زمن النبي صلى الله عليه وسلم، ولكنه توفي ولم يعتنق الإسلام، ورغم ذلك فإن له في نفوس المسلمين احتراماً كبيراً، لمواقفه الداعمة للمسلمين في بداية الدعوة، فقد كان أحد الستة الذين نقضوا صحيفة بن هاشم، وهو الذي أجاز النبي صلى الله عليه وسلم لدى رجوعه من الطائف عندما رفضت قريش دخوله إلى مكة. ومن مناقبه أيضاً المحموده للإسلام أنه عندما كشفت قريش أمر بيعة العقبة الثانية وقامت بمطاردة المبايعين بعد آدائهم للحج، وتمكنت فعلاً من القبض على سعد بن عباد بن ربطوه ودخلوا به إلى مكة، لكن المطعم بن عدي ومعه الحارث بن حرب خلاصه من أيدي القرشيين، لأنه كان يجبر قوافلهم المارة بالمدينة فرجع لم يمسسه سوء .

<sup>30</sup> أيوب عليه السلام : نبي من أنبياء الله، ذكر في القرآن، وهو أيضاً الشخصية الرئيسة في سفر أيوب في الكتاب العبري، ويعتبره الكتاب العبري نبياً، دائماً ما يضرب به العرب المثل في الصبر فيقولون : "يا صبر أيوب".

<sup>31</sup> وَيَحْكُ : كلمة ترجم وتوَجَّع . وقيل : هي بمعنى وَئِل . ويقال : وَيَحْكُ له، وَيَوَّجًا له، وَيَوَّجُهُ .

<sup>32</sup> الأبشيهي، شهاب الدين محمد بن أحمد، المستطرف في كل فن مستظرف، دار الفجر للتراث، القاهرة، 2011م.



الموعظة الثالثة : أخرني إلى غدٍ

قيل أمر الحجاج بن يوسف الثقفي<sup>33</sup> بإحضار رجل من السجن، فلما حضر أمر بضرب عنقه، فقال أيها الأمير أخرني إلى غدٍ، قال: وأيّ فرج لك في تأخير يوم واحد؟، ثم أمر برده إلى السجن، فسمعه الحجاج في السجن يقول:

عَسَى<sup>34</sup> فرجٌ يأتي به الله إنّه له كلّ يومٍ في خليقته أمر

فقال الحجاج: والله ما أخذه إلا من كتاب الله، وهو قوله تعالى: [يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ] (الرحمن-29) وأمر بإطلاق سراحه<sup>35</sup>.

<sup>33</sup> أبو محمد الحجاج بن يوسف الثقفي : 40-95 هـ، قائد أمويّ داهية، خطيب. ولد ونشأ في الطائف وانتقل إلى الشام فلحق بروج بن زنباع نائب عبد الملك بن مروان فكان في عديد شرطته، ثم ما زال يظهر حتى قلده عبد الملك أمره عسكره.

أمره عبد الملك بقتال عبد الله بن الزبير، فزحف إلى الحجاز بجيش كبير وقتل عبد الله وفرق جموعه، فولاه عبد الملك مكة والمدينة والطائف، ثم أضاف إليها العراق والثورة قائمة فيه، فانصرف إلى بغداد في ثمانية أو تسعة رجال على النجائب، فقمع الثورة وثبتت له الإمارة عشرين سنة.

بنى مدينة واسط. ومات بها .

<sup>34</sup> عَسَى : فعلٌ يفيد الرجاء.

<sup>35</sup> ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، كتاب بحر الدموع، تحقيق إبراهيم باجس عبد المجيد، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، بيروت، ط3، 1998م.



تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا







## الإنسان والموت





تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





إن كثرة التلذذ والتنعم في الدُّنيا يؤدي إلى طول الأمل فيها وقلة العمل للآخرة، فمن طال أمله قلَّ عمله، لأنَّ الأمل الطويل يشغل صاحبه عن أجله، ولهذا عدَّ النبي ﷺ طول الأمل من الشقاء، فقال : " أربعة من الشقاء : جمود العين، وقسوة القلب، وطول الأمل، والحرص على الدُّنيا"<sup>36</sup>.

وكثيراً ما تتجاوز الآمال حدود الآجال، فمهما امتد عمر الإنسان فلن يعيش حتَّى يحقق كل آماله في حياته، وقد حذَّر النبي ﷺ من الوقوع في شرك الآمال الطويلة بأمثلة واقعية محسوسة.

وخير علاج لطول الأمل الإكثار من ذكر الموت لأنه حدود أعمارنا، ونهاية حياتنا في الدُّنيا، وهو ما أمر به ﷺ بقوله : " أكثرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللذات "<sup>37</sup> : أي قاطعها.

وقد أخبر ﷺ أن طول الأمل من أسباب هلاك الأمة المسلمة في آخر الزمن، فقال: " صلاح أول هذه الأمة بالزهادة واليقين، وهلاك آخرها بالبخل والأمل"<sup>38</sup>.

ولا شك أن قوله عليه الصلاة والسلام ينسحب على كثير من المسلمين في العصر الحاضر لشدة تأثرهم بالحياة المادية الغربية، قال علي بن أبي طالب رضي

<sup>36</sup> رواه البزار في مسنده من حديث أنس.

<sup>37</sup> رواه ابن ماجه والترمذي وحسنه.

<sup>38</sup> رواه الطبراني وابن أبي الدنيا .



الله عنه: (إِنَّمَا أَخَشَى عَلَيْكُمْ اثْنَتَيْنِ: طُولَ الْأَمَلِ، وَإِتْبَاعَ الْهَوَى، فَإِنْ طَوَّلَ الْأَمَلُ يُنْسِي الْآخِرَةَ، وَإِتْبَاعَ الْهَوَى يَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ)<sup>39</sup>.

ويقول تعالى : ﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (لقمان: من الآية 34).

ويقول سبحانه وتعالى: ﴿وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجْلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (المنافقون: 11)

وقوله تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ﴾ (آل عمران: من الآية 145).

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وجعل حياته محدودة تبدأ بميلاده، وتنتهي بموته، وجعل الموت نهاية لكل مخلوق حي، والموت هو انتهاء أجل الإنسان أو المخلوق الحي، ويكون ذلك بخروج الروح أو توقف الدماغ أو التنفس وسائر الأعضاء عن الحركة، فيصبح الكائن الحي فاقد القدرة على أداء وظائفه، والله تعالى جعل الموت نهاية لفترة الحياة الدنيا، التي هي دار الابتلاء للإنسان، والموت كتب على الكائنات الحية فلا ينجو منه أحد لقوله تعالى : ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (آل عمران: من الآية 185).

<sup>39</sup> تفسير الخازن 548/3.



والموت لا يقع إلا في وقته، فلا يملك أحد أن يقدمه أو يؤخره لقوله تعالى : ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا

جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ (الأعراف:34).

ونعمه من الله سبحانه وتعالى على الإنسان أن أخفى الله تعالى عن الإنسان أجله ومكان

موته، لأنَّ الإنسان لو علم ذلك لأصابه اليأس وقعد عن العمل، لقوله تعالى: ﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ

مَآذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (لقمان: من الآية 34).

ويقول الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه: " إذا قضى الله لعبد أن يموت بأرض جعل له

إليها حاجة "

ويقول أيضاً : " أيها النَّاس اتقوا الله الذي إن قلتم سمع، وإن أضمرتم علم، وبادروا الموت

الذي إن هربتم أدرككم، وإن أقمتكم أخذكم".

وإخفاء أجل الإنسان ومكان موته وسببه الظاهر، هي رحمة من الله سبحانه وتعالى للإنسان،

لأنَّ الإنسان كما قلنا سابقاً لو علم لأصابه اليأس وقعد عن العمل ينتظر أجله بكل يأس.

والموت لا يقع إلا في وقته، ويأتي فجأة لأنَّ الإنسان لا يعلم وقته والموت من الإنسان قريب، إذ

يقول لقمان لابنه وهو يعظه (لا تؤخر التوبة، فإن الموت يأتي بغتة ).



ويقول حكيم: ( اعمل عمل المرتحل، فإن حادي الموت يحدوك ليوم ليس يعدوك، فيطرحك في حضرة لا يخافك فيها أحد ولا يرجوك).

وقد جعل الله سبحانه وتعالى عمر الإنسان موضع اختبار وابتلاء، يثبت فيه حسن علاقته مع ربه، يقول تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ﴾ (المملك:2).

وإذا جاء أجل الإنسان لن يؤخره أحد أبداً. يقول تعالى: ﴿إِنَّ أَجَلَ اللَّهِ إِذَا جَاءَ لَا يُؤَخَّرُ لَوْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (نوح: من الآية4).

وليتعظ الإنسان من الموت، لأنَّ الموت يأتي على الإنسان بغتة ويأخذه من دار الاختبار والابتلاء إلى دار الحساب.

وفيما يلي بعض الأقوال الواردة في ذكر الموت، يقول لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه: " إن كنت تشك في الموت فلا تنم، فكما أنك تنام كذلك تموت، وإن كنت تشك في البعث فلا تنتبه، فكما أنك تنتبه بعد نومك فكذلك تبعث بعد موتك".

ويقول العلاء بن المسيب: " ليس قبل الموت شيء إلا والموت أشد منه، وليس بعد الموت شيء إلا والموت أيسر منه".

وقال حاتم الأصم: " من خرجت من داره جنازة، ولم يعتبر لها، لم ينفعه علم ولا حكمة ولا موعظة".



وقال حكيم : " ثلاثة ليس للعاقل أن ينساها : فناء الدُّنيا وتصرف أحوالها والموت والآفات التي لا أمان له منها " .

ويقول إبراهيم بن أدهم " الموت من الإنسان قريب وللنفس منه في كل وقت نصيب وللبلبلى في جسمه دبيب، فبادر بالعمل قبل أن تنادي بالرحيل، واجتهد في العمل في دار الممر قبل أن ترحل إلى دار المقر " .

وقال أبو بكر الصديق رضي الله عنه: " احرص على الموت توهب لك الحياة " .

وقال سلمان الفارسي رضي الله عنه: " عجباً لمؤمل الدُّنيا والموت يطلبه، وغافل ليس بمغفول عنه، وضاحك ولا يدري أربه راضٍ عنه أم ساخط " .

ويقول لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه : " احضر الجنائز ولا تحضر العرس فإن الجنائز تذكرك الآخرة والعرس يشهيك الدُّنيا " .

وقال مؤرق العجلي : " يا ابن آدم تَوُتَّى كل يوم برزقك وأنت تحزن، وينقص عمرك وأنت لا تحزن، تطلب ما يطفيك وعندك ما يكفيك " .

وقد احتضر أحد الصالحين فقال وهو يعاني سكرات الموت: ما تأسفي على دار الهموم والأنكاد والأحزان والخطايا والذنوب، وإنما تأسفي على ليلة مُتتها، ويوم أفطرتها، وساعة غفلت فيها عن ذكر الله .

ويقول حكيم: " عجت لمن يحزن على نقصان ماله، ولا يحزن على نقصان عمره " .



وقال إبراهيم التيمي : " شيطان قطعاً عني لذة الدنيا: ذكر الموت والوقوف بين يدي الله عز وجل".

وقال داوود الطائي : " من خاف الوعيد قصر عليه البعيد، ومن طال أمله ضعف عمله، وكل ما هو آت قريب".

وقال عثمان بن يحيى الميري : " إن الشيطان لا يتسلط على ذاكر الموت وإنما إذا غفل القلب عن ذكر الموت فدخل العدو من باب الغفلة".

والموت موتان هما : الموت المؤقت، والموت الأبدي :

فالموت المؤقت هو النائم حتى يستيقظ، والذي ينام فهو في موت مؤقت حتى تعود إليه روحه ويستيقظ من نومه، أما الموت الأبدي الذي لا عودة منه إلا بإذن الله يوم البعث والنشور وهو الموت الذي يدفن صاحبه في التراب.

ويقول تعالى : ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الزمر:42).

تتعدد الأسباب والموت واحد، فهناك أنواع للموت، فهناك موت الفجأة وهو موت سريع لا يعطي إشارة لصاحبه ولا لأهله يسقط صاحبه فجأة فإذا هو ميت، وهناك موت القتل، هو إزهاق روح إنسان بفعل فاعل، وهناك أيضاً موت المرض وموت الغرق وموت الحرق وموت السقوط وغيرها من أنواع الموت،





والموت لا يفرق بين غني وفقير أو بين صغير وكبير أو بين قوي وضعيف والموت لا يخاف من ملك أو رئيس.

وليكن الموت واعظ لكل إنسان فليتجهز له كل النَّاس من الآن حتَّى لا يذوق مرارة العصيان، وكل النَّاس ذائقو الموت، لقوله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ (العنكبوت: 57).

والموت مرحلة بين الحياة الدنيا والآخرة، وهذه الحياة تسمى الحياة البرزخية، ويتعرض الميت في هذه الحياة للسؤال، كما يتعرض للثواب والعقاب سواء دفن في قبر أم لم يدفن، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : " إذا مات أحدكم فإنه يعرض عليه مقعده بالغداة والعشي، فإن كان من أهل الجنة فمن أهل الجنة، وإن كان من أهل النار فمن أهل النار".

هذا ويستمر وجود الإنسان في قبره إلى ما شاء الله تعالى حتَّى يبعث الله تعالى النَّاس من قبورهم يوم القيامة، يقول تعالى : ﴿ثُمَّ بَعَثْنَاكُمْ مِنْ بَعْدِ مَوْتِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (البقرة: 56).

وقوله تعالى : ﴿قُلِ اللَّهُ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يَجْمَعُكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الجمعة: 26).



تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





## مواعظ للقلوب





تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





## الموعظة الأولى : من خشيتك

عَنْ حذيفة<sup>40</sup> رضي الله عنه قال : سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (إِنَّ رَجُلًا حضرهُ الموتُ، فلَمَّا يَتُوس<sup>41</sup> من الحياة أوصى أهله : إذا أنا

<sup>40</sup> هو الصحابي الجليل حذيفة بن حِسل - ويقال حُسيل - بن جابر بن عمرو بن ربيعة بن جروة بن الحارث بن مازن بن قطيعة بن عبس، العبسي القطيعي، حليف لبني عبد الأشهل من الأنصار .  
وأمه امرأة من الأنصار من الأوس من بني عبد الأشهل واسمها الرباب بنت كعب بن عبد الأشهل .  
كان أبوه " حِسل " قد أصاب دماً، فهرب إلى المدينة فحالف بني عبد الأشهل فسماه قومه اليمان لكونه حالف اليمانية ، وتزوج والده حذيفة فولد له بالمدينة ، وأسلم حذيفة وأبوه ، وأرادا شهود بدر فصدّهما المشركون ، وشهدا أحداً فاستشهد اليمان بها .

روى حذيفة عن النبي صلى الله عليه وسلم الكثير ، وعن عمر ، روى عنه جابر وجندب وعبد الله بن يزيد وأبو الطفيل، وغيرهم من الصحابة ، ومن التابعين ابنه بلال وربعي بن خراش وزيد بن وهب وزر بن حبيش وأبو وائل وغيرهم . قال العجلي : " استعمله عمر على المدائن فلم يزل بها حتى مات بعد قتل عثمان وبعدبيعة علي بأربعين يوماً وذلك في سنة ست وثلاثين .

هاجر إلى النبي صلى الله عليه وسلم فخيرته بين الهجرة والنصرة فاختر النصر .  
وهو صاحب سر رسول الله صلى الله عليه وسلم في المنافقين ، لم يعلمهم أحد إلا حذيفة ؛ أعلمهم بهم رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وسأله عمر : أفي عمالي أحد من المنافقين ؟ قال : نعم ، واحد . قال : من هو ؟ قال : لا أذكره . قال حذيفة : فعزله ، كأنها دُلَّ عليه .

وكان عمر إذا مات رجل يسأل عن حذيفة ، فإن حضر الصلاة عليه صلى الله عليه وسلم ، وإن لم يحضر حذيفة الصلاة عليه لم يحضر عمر .

وشهد حذيفة الحرب بنهاوند ، فلما قتل النعمان بن مقرن أمير ذلك الجيش أخذ الراية ، وكان فتح همذان ، والري ، والدينور على يده ، وشهد فتح الجزيرة ، ونزل نصيبين ، وتزوج فيها .  
وحذيفة هو الذي ندبه رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة الأحزاب ليجس له خبر العدو ، وعلى يده فتح الدينور عنوة .

<sup>41</sup> قوله : (يَتُوس منه (يَيْئَس، وَيَيْئَس) يَأْسًا، وَيَأْسَةً : انقطع أمله منه وانتقى طمعه فيه ، فهو يائس ، ويؤوس ، ويئس . - والمرأة : عَقِمَتْ . فهي يائسة ، ويئسة . ويقال للعقيم من النساء : يائس . ( المعجم الوسيط - حرف الياء).



مُتَّ فاجمعوا لي حطباً كثيراً، وأوقدوا فيه ناراً، حتَّى إذا أكلت لحمي وخلصت إلى عظمي فامتَحشت<sup>42</sup>، فخذوها فاطحنوها، ثُمَّ انظروا يوماً راحاً<sup>43</sup>، فاذروه في اليمِّ<sup>44</sup>، ففعلوا، فجمعه الله فقال له: لِمَ فعلت ذلك؟ قال: من خشيتك، فغفر الله له<sup>45</sup>.

الموعظة الثانية: إِمَّا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ<sup>46</sup> رضي الله عنه قال: ( مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم بامرأةٍ تبكي عند قبرٍ، فقال: ( اتَّقَى الله واصبري). قالت: إِيَّاكَ عَنِّي، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَبِّ بِمَصِيبَتِي، وَلَمْ تَعْرِفْهُ، فَقِيلَ لَهَا: إِنَّهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَتَتْ بَابَ

<sup>42</sup> قوله: (فامتَحشت): (احتترقت). و- مَحَشَ: الْجِلْدُ - مَحْشَأً: قَشَرَهُ عَنِ اللَّحْمِ. و- النَّارُ جِلْدُهُ: أَخْرَقَتْهُ. و- السَّيْلُ مَا مَرَّ عَلَيْهِ: اقْتَلَعَهُ. و- الطَّعَامُ: أَكَلَهُ شَدِيداً. (المعجم الوسيط - حرف الميم).

<sup>43</sup> قوله: ( يوماً راحاً ) : (شديد الريح).

<sup>44</sup> قوله: ( اليمِّ: ) ( البحر ). و- الحمامُ الوحشِيُّ. الجمع: يُمُوم. (المعجم الوسيط - حرف الياء).

<sup>45</sup> رواه البخاري بالمختصر رقم - 3452- الرقم المتسلسل: 1376.

<sup>46</sup> أنس بن مالك بن النضر: كنيته أبو حمزة، وُلِدَ قَبْلَ الْهَجْرَةِ بِعَشْرِ سَنَوَاتٍ، وَكَانَ عَمْرُهُ مَا قَدَّمَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَدِينَةَ الْمُنُورَةَ مُهَاجِراً عَشْرَ سَنِينَ، وَتَوَفَّى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ ابْنُ عَشْرِينَ سَنَةً. قَدَّمَ دِمَشْقَ أَيَّامَ الْوَلِيدِ بْنِ عَبْدِ الْمَلِكِ، ثُمَّ رَحَلَ إِلَى الْبَصْرَةِ، يَحْدِثُ النَّاسَ، وَهُوَ آخِرُ مَنْ مَاتَ مِنَ الصَّحَابَةِ. تَوَفَّى فِي سَنَةِ ثَلَاثٍ وَتِسْعِينَ بَعْدَ الْهَجْرَةِ، رَوَى عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ 2286 حَدِيثاً، اتَّفَقَ لَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ عَلَى مِائَةِ وَثَمَانِينَ حَدِيثاً، وَانْفَرَدَ الْبُخَارِيُّ بِثَمَانِينَ حَدِيثاً، وَمُسْلِمٌ بِتِسْعِينَ.



النبي صلى الله عليه وسلم، فَلَمْ تجد عنده بَوَّابِينَ، فقالتُ : لم أعرفك. فقالَ : (إِنَّمَا الصَّبْرُ عند الصَّدْمَةِ الْأُولَى) <sup>47</sup>.

الموعظة الثالثة : ليس لي ملجأ ولا رجاء إلا أنتِ

عَنْ وهب بن منبه <sup>48</sup>، قال : كان في زمن موسى عليه السلام شابٌّ عاتٍ مُسْرِفٍ على نفسه، فأخرجوه من بينهم لسوء فعله. فحضرتَه الوفاة في خربة <sup>49</sup> على باب البلد، فأوحى الله تعالى إلى موسى عليه السلام : إن ولياً من أوليائي حضره الموت، فاحضره وغسله وصل عليه، وقل لمن كثر عصيانه يحضر جنازته لأغفر وأحمله إليّ لأكرم مثواه. فنادى موسى في بني إسرائيل، فكَثُرَ النَّاسُ، فلَمَّا حضره عرفوه فقالوا: يا نبي الله، هذا هو الفاسق الذي أخرجناه. فتعجب موسى من ذلك. فأوحى الله إليه : صَدَقُوا وهم شهدائي، إلا أنه لما حضرته الوفاة في هذه الخربة نظر يمنةً ويُسْرَةً فلمَ حميماً ولا قريباً، ورأى نفسه غريبةً وحيدةً ذليلةً، فرفع بصره إليّ، وقال : إلهي، عبدٌ من عبادك غريبٌ في بلادك، لو علمتُ أَنَّ عذابِي يزيد في مُلكك، وعفوك عني يُنقص من ملكك لما سألتك

<sup>47</sup> رواه البخاري بالمختصر رقم -1283 - الرقم المتسلسل : 615.

<sup>48</sup> وهب بن منبه (34): هـ - 114 هـ (هو تابعي جليل، له معرفة بكتب الأوائل وإخباري قصصيّ، يُعد أقدم من كتب في الإسلام. كان ممن قرأ الكتب ولزم العبادة وواظب على العلم وتجرد للزهد. وعده أصحاب السيرة من الطبقة الثالثة من التابعين. روى له البخاري ومسلم وأبو داود والترمذي والنسائي وابن ماجه في التفسير.

<sup>49</sup> الخربة : المكان الخالي.



المغفرة، وليس لي ملجأ ولا رجاء إلا أنت، وقد سمعتُ فيما أنك قلت: إني أنا الغفور الرحيم، فلا تُخيب رجائي. يا موسى! أفكان يُحسن بي أن أردّه وهو غريب على هذه الصفة، وقد توسل إليّ بي وتضرع بين يديّ، وعزّتي لو سألني في المذنبين من أهل الأرض جميعاً لو هبّتهم له لذلّ عُربته. يا موسى، أنا كهف الغريب وحبيبه وطيبه وراحمه<sup>50</sup>.

#### الموعظة الرابعة : أينما تكونوا يدرككم الموت

قيل، كان سليمان عليه السلام جالساً ذات يوم مع أحد وزرائه، فدخل عليه رجل في هيئة جليلة وجميلة، فلمّا انصرف ذلك الرجل قال الوزير لنبي الله سليمان عليه السلام: من هذا الذي كان يجلس معك يا نبي الله ؟

فقال له : إن الذي كان يجلس معي هو ملك الموت. فلمّا سمع الوزير بذلك ارتعدت أوصاله وتفككت أعصابه وقال لسليمان عليه السلام : أرجوك أيّها الملك أن تأمر الريح أن تحملني إلى بلاد الهند، فما كان لي أن أجلس في مكان جلس فيه ملك الموت ونفذ له سليمان عليه السلام ما طلب، وحملته الريح إلى بلاد الهند وبعد ذلك حصرَ ملك الموت، لسليمان عليه السلام وقال له: يا نبي الله أين الرجل الذي كان يجلس معك؟

<sup>50</sup> ابن قدامة المقدسي ، موفق الدين أبي محمد عبد الله بن أحمد بن محمد ، تحقيق مختار محمد السعد ، كتاب التوابين ، مؤسسة الكتب الثقافية ، بيروت ، ط 1 ، 2006م.





فقال له حملتهُ الريح إلى بلادِ الهندِ خوفاً منك، فقال له ملك الموت: إنني لما رأيتهُ جالساً عندك عجبت لذلك، لأنَّ الله تعالى أمرني أن أقبض روحه في بلاد الهند في ساعة كذا، فلمَّا رأيتهُ عندك عجبْتُ وقلت: سبحان الله إن الله لا يغيِّر الزمان ولا المكان، ولكن عندما ذهبْتُ إلى بلادِ الهندِ وجدتهُ في المكان الذي حدده الله سبحانه وتعالى، فقبضت روحه<sup>51</sup>.

#### الموعظة الخامسة : شَيَّبَتْنِي الْقِيَامَةُ

قيل مرَّ عيسى عليه السلام بامرأة تبكي على قبر، فقال لها: على من تبكين ؟ قالت : على ولدي، قال : عليكِ بالصَّبْرِ، قالت: لا أملكه، قال : فإن أحياه الله لكِ ونظرتِ إليه أتدعين البكاء؟، قالت : نعم، قال: فادعِ الله بالاسم الأعظم الذي يحيى به الموتى، فانصدع القبر، وقام ولدها وهو ينفذ التراب عن رأسه، فقالت المرأة: يا روح الله إن ابني شاب وهذا شيخ! فسأله عيسى عليه السلام، فقال: يا روح الله لما سمعتُ النداء ظننت أنها القيامة قد قامت فشاب رأسي،

<sup>51</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، تحقيق إبراهيم باجس عبد المجيد ، كتاب بحر الدموع ، دار ابن حزم للنشر والتوزيع ، بيروت ، ط3 ، 1998م.



فقال له عيسى: ما وجدت في قبرك؟ قال: يا روح الله كنتُ حملاً، فحملتُ ذاتَ يومٍ لبعض الناس حَظَباً<sup>52</sup>، فأخذتُ منه شظية<sup>53</sup> فتخللت<sup>54</sup> بها، ورميت بها إلى الأرض، فأول شيء سئلت عنه تلك الشظية<sup>55</sup>.

### الموعظة السادسة : لم أر شيئاً أنفع من الزُّهد في الدُّنيا

يروى أن عيسى عليه السلام مرَّ في نفر من أصحابه بجمجمة نخرة<sup>56</sup> هائلة، فقال له أصحابه: يا روح الله لو دعوت الله تعالى أن يُنطق لنا هذه الجمجمة حتَّى تُخبرنا بما رآته من العجائب لرجونا أن ننتفع بذلك! قال فصلَّى عيسى عليه السلام ركعتين، ودعا الله تعالى فأنطقها الله عز وجل، فقالت الجمجمة: يا روح الله سل عما تريد، فقد أمرني الله تعالى أن أخبرك بما سألت عنه، فقال عيسى عليه السلام: من كنت في هذه الدُّنيا؟ فقالت الجمجمة: يا روح الله كنتُ ملك هذه الأرض، عشتُ فيها ألف سنة، وولدت ألف ولد، وفتحت ألف مدينة، وهزمتُ ألف جيش، وقتلتُ ألف ملك جبار، ثم كان بعد ذلك كله الموت، ولقد امتحنت هذا الدهر فلم أر شيئاً أنفع من الزُّهد في الدُّنيا، ولم أرَ

<sup>52</sup> الحَظَبُ : كُلُّ ما جُفَّ من زرع وشجر تُوقَدُ به النارُ . ( المعجم الوسيط - حرف الحاء ).

<sup>53</sup> الشَّظِيَّةُ : العظم الصغير الوحشي من عظمى الساق ، وتتمفصل مع القصبة من أعلى ، ومع القصبة والمخلخل من أسفل . و- الفلقة تتأثر من جسم صُلْب . ( المعجم الوسيط - حرف الشين ).

<sup>54</sup> نظفتُ بها أسناني.

<sup>55</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، كتاب المواعظ والمجالس ، تحقيق مجدي محمد الشهاوي ، مكتبة الإيمان ،

المنصورة ، ط1، 1997م.

<sup>56</sup> نخر العظم : بلى ورم.



هلاك كل أحد إلا في الحرص والطمع، ولم أجد العزَّ إلا في الرضا بما قسم الله عز وجل<sup>57</sup>.

الموعظة السابعة : إني كنتُ فيهم، ولم أكن منهم

مرَّ عيسى عليه السلام على قرية، فوجد كلَّ مَنْ فيها أمواتاً وهم مطرحون على وجوههم في الأرزقة، فتعجَّب عيسى عليه السلام مِنْ ذلك، وقال : معشر الحواريين، إِنَّ هؤلاء القوم قد ماتوا على سخطٍ وغضبٍ، ولو ماتوا على رضا مِنْ الله، لَدَقَنَ بعضهم بعضاً. فقالوا : يا رُوحَ الله، وِدَدنا أن نعرف قضيتهم وخبرهم. قال : فسأل الله عزَّ وجل في ذلك، فأوحى الله إليه : إذا كان الليل نادِهم، فإنهم يجيبونك.

فلما كان الليل، صعد عيسى على شَرَفٍ<sup>58</sup> ونادى : يا أهل القرية، فأجابه مجيبٌ مِنْ بينهم : لِيَيْك يا رُوحَ الله، بتنا في عافية، وأصبحنا في هاوية. قال : ولمَ ذلك ؟ قال: لَحُبنا في الدُّنيا، وطاعتنا لأهل المعاصي، ولم نأمر بالمعروف، ولم ننه عن المنكر. فقال له عيسى عليه السلام : كيف كان حُبكم للدُّنيا ؟ قال : كحب الصَّبِي لأمه، إذا أقبلت فرحنا، وإذا أدبرت حزنًا وبكىنا. فقال له عيسى عليه

<sup>57</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، كتاب المواعظ والمجالس ، تحقيق مجدي محمد الشهاوي ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ط1، 1997م.

<sup>58</sup> الشَّرْفَةُ : أعلى الشيء. و- من البناء : ما يوضع في أعلاه يحلَّى به. و- بناء خارج من البيت يُسْتَشَرُّفُ منه على ما حوله . الجمع شُرُفٌ . ( المعجم الوسيط - حرف الشين).



السلام : يا هذا، ما بالُ أصحابك لم يُجيبوني؟ قال : إنهم ملجمون بلجامٍ<sup>59</sup> مِنَ النَّارِ بأيدي ملائكةٍ غلاظٍ شدادٍ. قال: وكيف أجبتهني أنتَ مِنْ بينهم؟ قال : إني كنتُ فيهم، ولم أكن منهم، فلما نزل بهم العذابُ لحقني معهم، فأنا الآن معلقٌ على شفير جهنَّمَ، لا أدري : أنجو منها، أم أُكَبُّ فيها

<sup>59</sup> اللِّجَامُ : الحديدية في فم الفرس . ( المعجم الوسيط - حرف اللام).

<sup>60</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، كتاب بحر الدموع ، تحقيق إبراهيم باجس عبد المجيد ، دار ابن حزم للنشر والتوزيع ، بيروت ، ط3، 1998م.



## السَّعَادَةُ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ





تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





السَّعادة هي شعور ناتج عن عملٍ يحبُّه الإنسان، أو يكون ناتجاً عن شيءٍ قام به النَّاس لشخصٍ ما.

تشمل السَّعادة عدَّة مفاهيم؛ فكلُّ شخصٍ يعرفها كما يراها من وجهة نظره، فهناك العديد من المفاهيم التي أطلقت على السَّعادة. منها:

السَّعادة طاقةٌ من الرِّضا تقبل الواقع؛ لأنها إرادة الله، وتعمل على تحسينه بالأسباب التي خلقها الله لنا لتحسين أوضاعنا في الكون.

السَّعادة تُطمئن القلب وتشرح الصَّدر وتريح البال.

السَّعادة هي الرِّضا بكلِّ شيء وتنبع عن إيمان من القلب.

السَّعادة هي إحساس بالمتعة والانبساط.

السَّعادة نوعان: سعادة أخرويَّة، وسعادة دنيويَّة.

السَّعادة الدنيويَّة تنقسم إلى: سعادة نفسيَّة، وسعادة بدنيَّة، وسعادة خارجيَّة.

السَّعادة هي الاعتماد على الله في تحقيق الخير.

كلاً منا في هذه الحياة يبحث عن سعادة في حياته حتى أصبحت كالسراب، نراه من بعيد دون الحصول عليه وكأنه بات من المستحيل الوصول إليه.

بحث الناس في كل العصور عن مصدر السعادة و عن مصدر التعاسة، ولكنهم لم يستطيعوا تحديد أي منها بدقة، فمن المفترض أن يشعر الإنسان بالسعادة عندما



يحقق نجاحاً، وأن يشعر بالتعاسة عندما يصادف فشلاً، ولكن المسألة ليست بهذه البساطة. فهناك كثيرون يشعرون بالشقاء رغم ما حققوا من نجاح وثروات، وهناك أيضاً من يشعرون بالسعادة رغم ما يمرون به من تجارب يصفها البعض بالفشل. وهناك من يرون أن التخلي عن الثروة والإقلاع عن الانشغال بالنجاح هو أول خطوة في طريق السعادة الحقيقية.

وهكذا يبدو أن النجاح ليس هو المصدر الأساسي للسعادة البشرية، بل تسير الأمور كما لو كان هناك شيء أهم من النجاح و الفشل، وكأن النجاح والفشل مجرد عارضتين يظهر فيهما الإنسان ما يختزن من مشاعر سعادة أو حزن.

يسعى كثيرون منّا إلى اكتناز المال اعتقاد منهم بأنه سيمنحهم السعادة، وذلك بتحقيق كل ما يردونه من خلاله، وبناءً على هذا الاعتقاد يؤجلون تحصيل السعادة إلى ما بعد تحصيل المال، وهؤلاء طبعاً يخلطون بين السعادة والإشباع، إذ يولد الإنسان وبداخله قدر من السعادة رغم أنه لا يملك شيئاً سوى حياته، فليست هناك حقيقة بين السعادة والممتلكات الخارجية، بل ترتبط السعادة بالحياة وحدها دون أي إضافات، فالإضافات تسبب ما يسمى بالإشباع، ولكن غالبية الناس ينشغلون عن السعادة الداخلية بملاحقة أوهام الإشباع التي تعتمد على الممتلكات الخارجية، فالإشباع وهو لا يتحقق إلا بشكل مؤقت، ودائماً يعقبه جوع، فتستمر دائرة الجوع والإشباع إلى ما لا نهاية، ويظل الباحثون عن الإشباع الخارجي يلهثون وراءه دون أن يصلوا إلى منتهاه، لأن السعادة لا





توجد في الأشياء خارج الإنسان، إنما هي تنبع من داخله وتصب في داخله أيضاً. النجاح الخارجي لا يصنع سعادة داخلية، فإذا لم تكن سعيداً من الداخل فلن تشعر بالسعادة من استخدام أو الحصول على الأشياء الخارجية، وإنما ستشعر بإشباع مؤقت، أما السعادة الداخلية فتبقى معك مهما واجهت من إخفاق أو تعثر في مسيرة حياتك.

المال والنجاح في الحياة يمنحانك الفرصة للتعبير عن السعادة التي تسكن فيك أصلاً، لكنهما لا يصنعان سعادة من لا شيء. فكم من غني لا يملك حتى الابتسامة، وكم من ناجح لا يعرف طعم السعادة، فقط إنجاز بدون سعادة، فهؤلاء ما استفادوا شيء.

لأنَّ رحلة البحث عن السعادة تبدأ من الداخل، الرحلة إلى الداخل تمكّنك من بناء الأساس الذي يأتي النجاح الخارجي ليغلفه ويزينه، هذا الأساس هو الذي يمكنك من تحمل عناء البناء الخارجي وتحمل مخاطره وتقبل نتائجه إيجابية كانت أو سلبية.

وهناك فلسفة تقول بأن هناك علاقة أحادية الاتجاه بين الناجحين الداخلي والخارجي، النجاح الداخلي يقودك إلى النجاح الخارجي، ولكن العكس لا يحدث أبداً، بل على العكس، فالانشغال بالنجاح الخارجي وحده يعوق الإنسان عن تحقيق النجاح الداخلي.



يقولون إن السعادة لا تشتري بالمال، وهذا صحيح، ولكن الصحيح أيضاً أن المال قادر على شراء "حزن أقل"، إذ توصلت دراسة حديثة أجريت في جامعة بريتيش كولومبيا الكندية إلى أن الدخل المالي المرتفع لا يرتبط بازدياد مقدار السعادة التي يشعر بها الشخص، ولكنه يرتبط بشعوره بالحزن بشكل أقل.

وفحص الباحثون بيانات 12 ألفاً تم تسجيل معلومات دخولهم وما قالوا إنهم يشعرون به، ولاحظوا أن الذين كانت مداخيلهم أعلى لم يشعروا بزيادة في السعادة اليومية، ولكنهم سجلوا مقداراً أقل من الحزن يومياً.

وخلص الباحثون إلى أن المال قد يكون أداة فعالة أكثر للحد من الحزن بشكل أفضل من الحصول على السعادة وتعزيزها.

وأحد الأسباب التي اقترحت لتفسير ذلك هو أن المال يساعدك على التعامل مع الظروف السلبية، مثل حدوث خراب في المنزل أو رفع الأقساط الدراسية، ولذلك يؤدي هذا لدرء هذه المنغصات وما تسببه من حزن للشخص.

فأكثر الناس يظنون، بل يعتقدون أن السعادة في المال وجمعه وتكديسه. والضعيف يرى سعادته في صحة بدنه وقوة جسمه وسلامة أعضاءه.

والذي لم يرزق الأولاد، يرى سعادته في كثرة الأولاد واتساع العشيرة والذرية التي تقر بها عينه وتخلفه من بعده.

والعاطل يراها في وظيفة وراتب يكفيه هم الحياة.



والذي لم يتزوج يرى السعادة في زوجة ذات نسب ومال وجمال.

والتي لم تتزوج تراها في زوج تسكن إليه ويسكن إليها.

والطالب يراها في تأمين مستقبله.

والبعض يعتقد أن السعادة في أن تكون له وجاهة في المجتمع. ومنطق البعض من الناس أن

السعادة تكون في التحكم والسلطة.

فالذين يظنون أن السعادة موجودة في المال أو في الجاه أو الوظيفة أو الزوجة الحسنة أو

الصحة أو القوة أو في متع الحياة الزائلة، ما علموا أن الدنيا بكل ما فيها وإن اتسعت لصاحبها

أو ضحكت في وجه ناظرها، فإنما هي ظل زائل، هي مُنْغَصَاتُ سُرْعَانِ ما تتكدر وتزول، كيف لا،

وقد قال ربنا سبحانه:

﴿ أَفَرَأَيْتَ إِنْ مَتَّعْنَاهُمْ سِنِينَ ﴿٢٠٥﴾ ثُمَّ جَاءَهُمْ مَا كَانُوا يُوعَدُونَ ﴿٢٠٦﴾ مَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَمْتَنِعُونَ ﴿٢٠٧﴾ ﴾

﴿الشعراء: 205، 207﴾،

فهذه المتع التي فرحوا بها في الدنيا، وامتدت لهم سنين، ماتوا وتركوها لغيرهم، وما أغنتهم عما

كان ينتظرهم في الآخرة.

فالمال يكرمك ما بذلته في الخير والنفع والصلاح، ويُهينك ما بخلت به وكدسته أو

بذلته في الشر والفساد، المال إذا لم تستخدمه في طاعة الله يكون في الآخرة



وبالآ عليك، قال سبحانه وتعالى: ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ

لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ ﴿٥٥﴾ التوبة: ٥٥

أجمل الطرق التي يبحث الإنسان عليها في الحياة هو أن يجد السعادة، والسعادة يظنها الجهال والأرواح التي لا تعرف السعادة ولا أن تكتشفها بنفسها، فالسعادة لا يبحث الإنسان عنها، بل هي موجودة في حياة كل إنسان، ولكن السعيد والذي يريد أن يكون سعيد يجدها بجانبه أينما ذهب، والكل والجميع على وجه الأرض باختلاف الجنس وموطن الحياة والبيئة والثقافة وباختلاف كل شيء، الكل يبحث عن السعادة.

من منا لم يرى المشاق في حياته والصعاب، ولكن لو بحث قليلاً الإنسان لوجد السعادة بأتفه الأمور التي لم يكن يتصور أن تكون سعادته فيها، فالسعادة تتحقق من الداخل وطريق السعادة هي التفاؤل، أما المتشائمين فلا يعرفون الطريق، واليأس من الحياة يقتل كل شيء جميل، فهي صفة الضعفاء في هذا الكون.

نعلم كل العلم أن السعادة هي مطلب كل إنسان في هذا الوجود. وأعظم سعادة هي السعادة الروحية المتمثلة في أعماق النفس.

وإليك بعض أسباب السعادة :

1- صنع المعروف وممارسة الأعمال. قال رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "من استطاع أن

ينفع أخاه فليفعل".



2- الابتسام في وجوه الناس. قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: "تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ".

3- مقابلة الإساءة بالإحسان. قال الله تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ

وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ فصلت: ٣٤

تجنب الوحدة والفراغ. قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (نعمتان مغبون فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة والفراغ).و قال رسول الله صلى الله عليه و سلم " لو يعلم الناس في الوحدة ما أعلم ما سار راكب بليل وحده (أبدًا) ".

روى الإمام أحمد عن ابن عمر رضي الله عنهما أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " نَهَى عَنْ الْوَحْدَةِ: أَنْ يَبِيتَ الرَّجُلُ وَحْدَهُ، أَوْ يُسَافِرَ وَحْدَهُ ".

تجنب الغضب ودواعيه. عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: " أوصني "، قال: ( لا تغضب )، فردّده، قال: ( لا تغضب ) رواه البخاري.

7 - أن يتذكر الإنسان بأن الحياة قصيرة؛ فلا يحسن به أن يقصرها بالهموم والغموم.

استحضار أن كلام الناس لا يضر أبداً إلا إذا اشتغل الإنسان به.

9- توطين النفس على أن رضا الناس غاية لا تدرك.



10- تجنب الحسد، وأن يحب الإنسان للآخرين ما يحب لنفسه. قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: ((الحسد يأكل الحسنات، كما تأكل النار الحطب)).

11- تقبّل النقد الهادف، والنصح، والتوجيه من كل أحد بصدق رحب.

-هل يمكن أن نكون سعداء في حياتنا؟:

إن كل شيء يتعلق بنظرتك في الحياة، وطريقتك فيها، والخطوات التي تتبناها في أمورك اليومية، فالسعادة ليست مجرد خيال، وفي نفس الوقت فإنها ليست أيضاً سهلة المنال.

إنها لا تأتي حينما نريدها، فهي ليست مسألة تحصيلية، ولكنها تأتي كنتيجة لبعض الأمور، فمن يسلك سبيل الشقاء، وفي ذات الوقت يبحث عن السعادة، فإن تحقيقها له ضرب من المستحيل.

أما من يمشي في طريق تظله السعادة، فسوف يتمتع بالسعادة لا محالة. ولعلّ من الصحيح أن نقول أن السعادة "حالة معنوية" ومن يسعى للحصول عليها من خلال مجرد الماديات فهو باحث عن الماء في سراب.

إن البعض ينفق الآلاف لتحقيق بعض رغباته، فيقوم مثلاً بسفرة بعيدة للنزهة ، ظناً منه أن ذلك يؤدي به إلى الظفر بالسعادة ، لكنه حينما يعود إلى الدار يجد نفسه متعباً وقد أنفق المال والعمر ولم يعد إلى البيت بشيء، بينما إذا أنفق أحدهم بعض المال لرفع العوز عن محتاج، أو أنفق بعض الوقت لقضاء حاجة أخيه فهو قد يشعر بسعادة تمتد معه إلى نهاية الحياة. إن البعض يظن أن من يملك الملايين



يعيش سعيداً، ولكن ليست تلك معادلة مضطربة بالتأكيد، فكم من أثرياء انتحروا بسبب شعورهم بالتعاسة المطلقة؟

وكم من فقراء عاشوا في حياتهم سعداء إلى أبعد الحدود؟

يقول أحد الأثرياء في مذكراته : "كنت أظن أن السعادة تكمن في امتلاك المال، ولكنني حينما حصلت على المال، وجدت أن المال هو الذي امتلكني، ولست أنا الذي امتلكته. وبدل أن يخدمني أصبحت أنا خادماً له، وقد حرمت من لذة الالتذاذ بحلاوة النوم في الليل، كما حرمت من اللقاء بأولادي وعائلتي، أصبح كابوس القلق من الخسارة محيطاً بي في كل مكان.

وحينما كنت أقارن نفسي ببعض العمال الذين يشتغلون عندي، كنت أجدهم أسعد مني حالاً، فقد سألت أحدهم ذات يوم: هل هو سعيد؟

قال: الحمد لله، ولم لا؟

قلت: ألسنت قلقاً على شيء؟

قال: لا أملك شيئاً حتى أقلق عليه.

ولكن استطعت أن أسترجع بعض السعادة حينما لم أجد عملاً في عطلة نهاية الأسبوع فاضطرت للبقاء في الدار، وتناولت فطور الصباح مع زوجتي وأولادي على غير العادة، فشعرت بلذة عارمة.



وكان أن قررت أن أوزع ثروتي على من أحب، وحينما فعلت ذلك شعرت ببهجة لا يمكن وصفها، ولا زلت أرفل في أحضان تلك البهجة.

وأنت أيضاً: جرب ولو مرة واحدة السعي لقضاء حوائج الآخرين وحل مشاكلهم من دون الرغبة في الحصول على مقابل، لتجد كيف ستمتلك شعوراً غريباً بالفرح، فكأنك امتلكت الدنيا وما فيها. ولتجد أنك اكتسبت ود الآخرين وحبهم، ولتجد أيضاً أن جنابك مددت يداً واحدة إليهم، بينما امتدت إليك عشرات الأيدي. كل ذلك، بالإضافة إلى أنك بذلك تكسب رضا الله "عزَّ وجل".

- فلسفة الحياة والوصول للسعادة:

إن تأملتها جيداً ستفهم حقائق الحياة عن كثب وستتوسع وعيك الذي بدوره سيؤدي عفواً إلى التخلص من المخاوف كعملية طبيعية.

إذا كانت رغباتك لا متناهية، فكذلك ستكون مخاوفك وقلقك.

خوفنا من الكوارث التي يمكن ألا تقع أبداً، يسلبنا الشجاعة في مواجهة تحديات الحياة اليومية.

الحقيقة لا تخاف المحاكمة.

الحياة من دون هدف هي دائماً حياة تعيسة، عليكم جميعاً التسلح بهدف، فنوعية حياتكم تعتمد على نوعية هدفكم.

ما يقع أمامنا وما يقع خلفنا لا يقارن بما يقبع داخلنا.





ما يمكنك فعله بمساعدة الله لا يمكنك القيام به وحدك.

لا يمكن تخزين الوقت كأى سلعة أخرى، فالوقت غير المستخدم يضيع للأبد.

لا يمكنك معرفة ما يمكنك فعله ما لم تجرب.

إن أردت أن تكون كبيراً فلا تتجاهل الأمور الصغيرة.

الإنسان أسعد لو كانت القوى الكامنة داخله تدفعه إلى الصمت وتدفعه إلى الكلام أيضاً.

تزايد الرغبات أسرع من قدرتنا على إشباعها كلها.

إن جذور وحلول كل مشاكلنا نجدها داخلنا، فالفوضى التي نراها في الخارج ليست سوى ترجمة لفوضانا وصراعنا الداخليين.

الله هو الأمر والنهي في كل الأمور، ولا تُعطى الحرية إلا في سبيل القيام بالأعمال وليس التحكم في نتائجها.

لا تجد السلام إلا في الحرية، إذ أنها لا تقب مع العبودية.

إن الطريق الفضلى لتغيير العالم هي البدء في تغيير نفسك.

لأشياء مهم في الحياة الخارجية، لذا عليك نسيان أي شيء يحصل بلمح البصر.

لقد أعطي الإنسان قوة تخطي كل عواصف الحياة. ما عليه إلا أن يعي هذه القوة.



حوادث الحياة ليست دائمة، فهي تختلف سريعاً في رحلة الحياة.

إن فشلت في القيام بعمل ما من المرة الأولى، فلا بد من أنك ستنجح في ذلك في المرة الثانية.

إن مصدر كل مشاعرنا السلبية يأتي من داخلنا والعوامل الخارجية بلا فاعلية لها.

كل الأمور الكبيرة بدايتها صغيرة.

كل المشاكل والصعوبات ليست سوى مؤقتة، فهي ستخبو وتختفي بعد انتهاء وقتها، ولكن عليك

خلال ذلك الوقت أن تقف بثبات بوجه المشكلة بدلاً من أن تهرب منها أو أن تستاء منها.

حين تغضب أنت تعطي بطريقة غير مباشرة السلطة لشخص آخر بإغاظتك. يجب عليك أن

تتحكم في تقلبات مزاجك، فكيف يمكن للآخرين إزعاجك من دون إذنك؟

لا تبقى المتعة متعة إن استمرت لفترة طويلة.

سر النجاح ليس في القيام بما تحبه، بل في محبة ما تقوم به.

لا يمكن للعالم المادي أن يؤثر فيك إلا بقدر ما تسمح له. فإن تعاملت مع العالم على أنه خادم

لديك، لن يستطيع إزعاجك.

حين تتصادم قوى الإرادة الحيوية والتفكير الإيجابي ستولد طاقة هائلة ستبلغ ذروتها.



العقبات المتناثرة على طريق الإنسان الضعيف، تصبح حصى أمام الإنسان القويّ.

العقل هو أقوى شيء في العالم. فمن يتحكم في عقله يستطيع التحكم في أي شيء في العالم.

إن لم تكن كبيراً لتقبل النقد، إذاً فأنت أصغر من أن تمّدد.

إن بقيت بسيطاً يمكنك أن تصبح قدوة للآخرين.

يجب أن تؤمن بهذه المقولة: " قد تكون نظيف الثوب والجسد، ولكن إذا لم تكن نظيف القلب

فأنت أقذر الناس".

لتكن حياتك مليئة بالألوان:

أنت تحمل في يدك فرشاة لرسم الحياة، أنت تقف أمام لوحة ضخمة للزمن بيضاء اللون، الرسوم

هي لأفكارك ومشاعرك وأفعالك.

أنت تنتقي ألوان أفكارك؛ رمادية ورتيبة أم ساطعة اللّون، ضعيفة أم قوية، جيدة أو سيئة.

أنت تنتقي ألوان مشاعرك؛ متضاربة ومحبة للخصام أم متألّفة ومنسجمة، جافة وقاسية أم

ساكنة وهادئة، ضعيفة أم قوية.

أنت تنتقي ألوان أفعالك باردة أم دافئة، خائفة أم جريئة، صغيرة أم كبيرة.



من خلال قوة خيالك المبدعة أنت تأسر الرؤيا، أنت تحلم الحلم.

أنت ترى نفسك كبناء، يقدم الإسهامات المبدعة لتطور الحضارة العصرية.

أنت تكافح حتى تجعل الخيال والتصور في عقلك حقيقة وواقعاً على لوحة الزمن.

أنت تختار وتمزج الألوان الإيجابية للقلب والعقل والروح إلى الجودة الفاعلة للعيش؛ الصَّبْر،

التصميم، الثبات والجَلَد، تأديب النفس، العمل، الحب، والإيمان.



قصص

ومواعظ للقلوب





تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





الموعظة الأولى : خذوها وإلا طعنكم برمحي هذا

يقال أنه قيل لقيس بن سعد: هل رأيت قط أسخى منك؟ قال: نعم، نزلنا بالبادية على امرأة فجاء زوجها، فقالت له: إنه نزل بنا ضيفان: فجاءنا بناقة فنحرها، وقال: شأنكم، فلمَّا كان من الغد جاء بأخرى فنحرها، وقال شأنكم، فقلنا: ما أكلنا من التي نحرنا البارحة إلا القليل، فقال: إنني لا أطعم ضيفاني البائت. فبقينا عنده أياماً، والسماء تمطر وهو يفعل كذلك، فلمَّا أردنا الرحيل وضعنا مائة دينار في بيته، وقلنا للمرأة: اعتذري لنا إليه ومضيئنا، فلمَّا ارتفع النهار إذا برجل يصيح خلفنا قفوا أيُّها الركب اللئام، أعطيتُمونا ثمن قرانا<sup>61</sup>، ثم إنه لحقنا، وقال: خذوها وإلا طعنكم برمحي هذا، فأخذناها وانصرفنا.

الموعظة الثانية : هي لك في كل سنة مادام قصرنا عامراً بنا

يُحكى أن المأمون<sup>62</sup> أشرف يوماً من قصره فرأى، رجلاً وفي يده فحمة، وهو يكتب بها على حائط القصر.

فقال المأمون لأحد غلمانه : أنزل إلى ذلك الرجل، فامسك بيده، واقرأ ما كتب، وأتني به.

<sup>61</sup> قرانا: ضيفاتنا.

<sup>62</sup> ستقدم ترجمته.



فنزّل الغلام فأدركه، وقبض على يده، وقرأ ما كتب فإذا هو:

يا قصر<sup>63</sup> جمع فيك الشؤم واللؤم

حتى يعيش في أرجائك اليوم<sup>64</sup>

يوم يعيش فيك اليوم من فرحي

أكون أول من ينعاك مرغوم

فقال له : أجب أمير المؤمنين.

قال : سألتك بالله، لا تذهب بي إليه.

قال : إنه يراك. فلما مُثل بين يديه، قال الغلام : وجدته قد كتب كذا وكذا، وذكر البيت.

فقال المأمون : ويلك ! ما حملك على هذا ؟

فقال الرجل : يا أمير المؤمنين، إنه لم يخف عنك ما حواه هذا القصر من

خزائن الأموال، والحلى<sup>65</sup>، والحلل، والطعام، والشراب، والفرش، والجواري،

والخدم. فمررت عليه وأنا في غاية من سوء الحال من الجوع والعطش، ولي

<sup>63</sup> القصر : بيت فخم واسع . الجمع قصور.

<sup>64</sup> البومة : طائر يكثر ظهوره في الليل ويسكن الخراب ، ويضرب به المثل في الشؤم وقبح الصورة والصوت ، (يستوي فيه المذكر والمؤنث) . الجمع أبوام .

<sup>65</sup> الحلى : ما يزين به من مصوغ المعادن أو الحجارة . ومن السيف : زينته. الجمع حُلِيّ.





يومان ما أستطعم فيهما بطعام ولا شراب، فوقفت ساعة وفكرت في نفسي وقلت : هذا القصر عامر، وأنا جائع، فلا فائدة له، فلو كان خراباً<sup>66</sup> ومررت به على تلك الحالة لم أعدم رخامةً، أو خشبة، أو مسماراً أبيعهُ وأتقوت<sup>67</sup> بثمنه. أو ما علم أمير المؤمنين أنه قيل :

إذا لم يكن للمرء في دولة امرئ

نصيب ولا حظ تمنى زوالها

وما ذاك عن بغض ولا كراهة

ولكن يرى نفعه في انتقالها

فقال المأمون : يا غلام، أعطه ألف دينار، وأطعمه، واسقه، وقال له: يا هذا، هي لك في كل سنة مادام قصرنا عامراً بنا<sup>68</sup>.

<sup>66</sup> - حَرَبٌ - حَرْباً، وخراباً: تعطل عن أن يؤتي منفعته، والمكان: خلا. وفي المثل: (إذا اصطاح الفأرة والسَّور، خرب دكان العطار): يضرب في تظاهر الخائنين.

<sup>67</sup> - القوت: ما يتقوت به بدن الإنسان من الطعام. الجمع أقوات.

<sup>68</sup> المقرئ، شمس الدين محمد بن أحمد المقرئ، كتاب المختار من نوادر الأخبار، تحقيق أنور أبو سويلم، مركز سندباد للترجمة والنشر والتوزيع، عمان، ط1، 1996م.



### الموعظة الثالثة : هذي منازل أقوام عهدتهم

يُحكى عن الأصمعي<sup>69</sup> أنه قال : مررتُ بأعرابيٍّ وهو واقف على مقبرة، فقلت له : يا أبا العرب،  
ما هذا الموضوع الذي أنت فيه ؟ فقال :

هذي منازل أقوام عهدتهم في رغد عيش نفيس ماله خطرٌ

صاحت بهم نائبات الدهر فانقلبوا إلى القبور فلا عينٌ ولا أثرٌ<sup>70</sup>

تخلص من يأسك وتمتع بسعادة الانتصار:

أفضل أنواع المتع هي متعة الانتصار على معوقات الحياة وعدم السماح لها بإحداث أي خدش  
ولو كان بسيطاً في إنسانية صاحبها واحترامه وتصالحه مع نفسه.

ولكي تتحقق هذه المتعة لابد أن يحترم الإنسان نعمة الحياة وأن يضع لنفسه  
خطوطاً حمراء في التعامل مع نفسه ومع من حوله، بل ومع الدنيا كلها، وألا  
يتصرف أبداً كرد فعل لما يحدث من حوله وألا يترك دفعة حياته تختل من بين

<sup>69</sup> ستتقدم ترجمته.

<sup>70</sup> حشيمة ، سامر محي الدين أمين ، أخبار الأصمعي في كتب التراث العربي، مكتبة ملاك للنشر والتوزيع ، عمان ، 2016.



يديه، لأنه إن فعل فسيمسك بها غيره، مع ملاحظة أن الهبوط إلى الهاوية أسهل كثيراً من الصعود إلى القمة.

ففي الهبوط يكفي أن ينسى الإنسان نفسه وسيهوي بأسرع مما يتخيل، أما في الصعود فلا بد من الوعي أولاً بأهميته، ثم تنمية الرغبة فيه ثانياً، ويأتي بعد ذلك احتضان المثابرة ووضع مكاسب الصعود نصب عينيه ليلاً ونهاراً؛ لتهون عليه مشاق الصعود ولتكون تربيته المتفردة أثناء الصعود ليستمتع بكل مراحلها.

ويمنح نفسه من آن لآخر استراحة محارب ينتشي فيها بالقدر الذي حققه، ويربت على نفسه ليزيل أوجاعه فلا أحد سيفعل ذلك أفضل منه، وهذا أرقى وأذكى من انتظار الترتيب من الخارج، وقد علمتنا الحياة أن القوة تكمن في الاستغناء وأن الذكي هو من يقوم بتعويض نفسه أولاً بأول عما فاتته ولا يضيّع سنوات العمر في تسول ذلك من الآخرين.

قصة للموعظة: ما أكرم خلقك

حدَّث الأصمعي<sup>71</sup> قال: كنتُ أغشى رجلاً لكرمه، فأتيته بعد مدة فوجدته قد أغلق بابَه، ولزم بيته، فأخذتُ ورقة وكتبْتُ فيها هذا البيت:

إذا كان الكريم له مال      فما فضل الكريم على اللئيم

وبعثتُ بها إليه، ووقفْتُ أنتظر الجواب، فعادت وعلى ظهرها هذا البيت:

<sup>71</sup> عبد الملك بن قريش بن عبد الملك بن علي بن أصمع الباهلي (121 هـ - 216 هـ / 740 - 831 م) راوية العرب، وأحد أئمة العلم باللغة والشعر والبلدان.



إذا كان الكريم قليل مال مال تسرَّ بالحجاب عن الغريم<sup>72</sup>  
ومع الورقة صُرَّة<sup>73</sup> فيها خمسمائة دينار.

فقلْتُ: والله لأتحفَنَّ أمير المؤمنين بهذه الحكاية، فأخذتُ الصُرَّةَ والرقعة<sup>74</sup>، ومضيت إلى  
المأمون<sup>75</sup> فدخلتُ عليه.

72 الغريم: الدائن، الجمع غرماء.

73 الصُرَّة: ما يجمع فيه الشيء ويشد.

74 الرُقعة، ما يرقع به الخرق أو القطع. يقال صاحب كالرُقعة في الثوب إن لم تكن من شانتة، وقطعة من الورق أو  
الجلد تُكتب.

75 المأمون: هو عبد الله بن هارون الرشيد سابع خلفاء بني العباس، ولد عام 170 هـ 786 وتوفي غازياً في 19 رجب عام  
218 هـ 10 أغسطس سنة 833 بطرسوس. شهد عهده ازدهاراً بالنهضة العلمية والفكرية في العصر العباسي الأول وذلك  
لأنه شارك فيها بنفسه. توفي هارون الرشيد عام 809م في خراسان وأخذت البيعة لابنه الأمين وفقاً لوصية والده التي  
نصت أيضاً أن يخلف المأمون أخاه الأمين، إلا أن الخليفة الجديد سريعاً ما خلع أخاه من ولاية العهد وعين ابنه موسى  
الناطق بالحق ولياً للعهد، وكان المأمون آنذاك في خراسان، فلما علم بأن أخاه قد خلعه عن ولاية العهد أخذ البيعة من  
أهالي خراسان وتوجه بجيش لمحاربة أخيه، وقد استمرت الحروب بينهما أربع سنوات، إلى أن استطاع المأمون محاصرة  
بغداد والتغلب على الأمين وقتله عام 813م، ظافراً بالخلافة.

تفرد عهد المأمون بتشجيع مطلق للعلوم من فلسفة وطب ورياضيات وفلك واهتمام خاص بعلوم اليونان، وقد  
أسس الخليفة عام 830م جامعة بيت الحكمة في بغداد والتي كانت من كُبريات جامعات عصرها، وأخترع  
في عهده الإسطرلاب وعدد من الآلات التقنية الأخرى، وحاول العلماء قياس محيط الأرض ما يدل على الاعتراف  
بكرويتها من ناحية وتطور العلوم من ناحية ثانية؛ وقد تكون عمليات الترجمة التي رعاها هو وحاشيته وولاته،  
أبرز سمات عهده، إذ نُقلت خلالها العلوم والآداب السريانية والفارسية واليونانية إلى العربية، اكتسبت من خلاله  
اللغة العربية مكانة مرموقة إذ تحولت من لغة شعر وأدب فحسب إلى لغة علم وفلسفة. وكذلك فقد  
ساهمت عمليات الترجمة في إرساء منسوب ثقافي عال في الدولة، زار المأمون مصر ودمشق والجزيرة السورية وتوفي



فقال: من أين يا أصمعي ؟

فقلت: من عند أكرم الناس، حاشا<sup>76</sup> أمير المؤمنين.

ثم قصصْتُ عليه القصة ووضعتُ الصرة والرقعة بين يديه، فتأمل الصرة، وقال: يا أصمعي، هذه

الصرة بختم بيت المال، فأحضر الرجل الذي دفعها إليك.

فقلتُ: الله يا أمير المؤمنين، الرجل قد أولاني خيراً.

قال: لا بُدَّ منه.

قلتُ: غير مروّع، قال: غير مروّع.

فعرّفته مكانه، فبعث إليه فحضر، فلما مثل بين يديه، جعل المأمون يتوسمه وينظر إليه، ثم قال:

ألست الرجل الذي وقف هموكبنا<sup>77</sup> بالأمس، وشكا إلينا رقة حاله، وكثرة عياله؟.

ودفن بطرسوس شمال بلاد الشام في 10 أغسطس سنة 833م، الموافق فيه 19 رجب سنة 218 هـ وأخذت البيعة لآخاه محمد المعتصم بالله، واستمرت عمليات الترجمة والنهضة العلمية في عهده كما افتتحها سلفه المأمون.

<sup>76</sup> حاشا: ( اسم ) . اِسْمٌ لِلتَّنْزِيهِ : حاشا الله ، حاشا لله : أي براءة الله . يوسف آية 31 ( فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْتَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ ) ، أي براءة الله . -و- أَدَاءُ اسْتِثْنَاءٍ لِلتَّنْزِيهِ تَأْتِي فِعْلاً وَتَنْصِبُ مَا بَعْدَهَا عَلَى أَنَّهُ مَفْعُولٌ بِهِ : وَصَلَ الضُّيُوفُ حَاشَا وَاحِداً . -و- أَدَاءُ جَرٍّ تَجَرُّ مَا بَعْدَهَا : وَصَلَ الضُّيُوفُ حَاشَا وَاحِدٍ . -و- حَاشَاكَ الرُّؤْرَ : جَانِبَ . -و- حَاشَا أَنْ تَفْعَلَ : إِيَّاكَ . -و- حَاشَا وَكَلَّا : لَا سَمَحَ اللَّهُ .

<sup>77</sup> مَوَكِبٌ : ( اسم ) . الجمع : مَوَاكِبُ . المَوَكِبُ : رُكَّابُ الإِبِلِ لِلزَّيْنَةِ . -و- المَوَكِبُ : الجماعةُ من النَّاسِ يسَرون رُكباناً ومُشاةً في زينة أو احتفال.



قال: بلى يا أمير المؤمنين.

قال: وأمرنا لك بخمسمائة دينار.

قال: نعم ! وهي هذه.

قال: وَلِمَ دفعتها للأصمعي على بيت واحد من الشعر؟.

قال: استحييت من الله تعالى، أن أردَّ قاصدي إلا كما ردَّني أمير المؤمنين بالأمس.

قال: لله درك ! ما أكرم خلقك، وأوفر مرؤوتك، ثم أمر له بألف دينار، فأخذها وانصرف.

قال الأصمعي: فقلت: إن رأى أمير المؤمنين أن يلحقني به.

قال: لا، نحن نكمل لك الألف، فأمر للأصمعي بكمالها<sup>78</sup>.

78 المقري ، شمس الدين محمد بن أحمد المقري، كتاب المختار من نوادر الأخبار ، تحقيق أنور أبو سويلم ، مركز سندباد للترجمة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1، 1996م.



## الحياة ثروة فلا تُضيّعها:

على من يريد تأجيل إرادة الانتصار بداخله أن يثق دائماً أن حياته هي ثروته الحقيقية، فلا يبدد أي لحظة منها في عناء بلا جدوى أو في مخالطة من يجذبونه إلى الأسفل أو في الاستمرار في التجارب الفاشلة والاستسلام لاحتكار الرثاء الذاتي وتهويل معاناته وتوهم أنه وحده من يتألم في الحياة، فيهزم نفسه ويسمح للألم بتشويه نظرته للحياة ويحرم نفسه من البحث عن الحلول الواقعية لمعاناته ويفرح بتقليصها قدر المستطاع ويتشاغل عما لا يستطيع التخلص منه.

فالمنتصر في الحياة هو من ينتبه للعلامات في الوقت المناسب، فيقفز بعيداً قبل تزايد الخسائر، وعندما يتعرّض للهزيمة من آن لآخر لا يحتكر الرثاء لنفسه ولا يبحث عن الإنقاذ الخارجي ولا يطيل المكوث على الأرض، بل يسارع باحتواء ألمه والتأكيد بأنه ليس قابلاً للكسر أو حتى للخدش والاستمتاع بترميم جراحه واعتبارها أوسمة على شرف المحاولة وعدم الاستسلام، ويتذكر أن من لا تهزم روحه لا يهزم أبداً، ويصنع لنفسه من شراب الهزيمة المر مادة حلوة لتجارب قادمة ناجحة ويخوض الحياة بقلب شجاع.

لذا فإن المنتصر في الحياة يخرج من هزائمه - ولا يوجد محارب بلا هزائم- بخبرات هائلة تضاعف من وعيه الإنساني ومن اتساع أفقه ومن رحابة قلبه ونور روحه، مما يقوي عزيمته ويجعله أهلاً للانتصارات المتواصلة.



## قصة للموعظة: بكائي رحمةً لزوجتي

يُقال أن بعض التجار قال: قصدت الحجَّ في بعض الأعوام، وكانت تجارتي عظيمة، وأموالي كثيرة،

وكان في وسطي هميان، فيه دنانير وجواهر قيِّمة، وكان الهميان<sup>79</sup> من ديباج<sup>80</sup> أسود.

فلما كنت ببعض الطريق نزلت لأقضي بعض شأني، فأنحلَّ الهميان من وسطي، وسقط ولم أعلم

بذلك إلا بعد أن سرتُ عن الموضع فراسخ<sup>81</sup>، ولكنَّ ذلك لم يكن يؤثّر في قلبي لما كنت أحويه من

غنى، واستخلفت ذلك المال عند الله إذ كنت في طريقي إليه تعالى.

ولما قضيت حجتِي وعُدْتُ، تتابعت المحن<sup>82</sup> عليّ، حتى لم أملك شيئاً فهربت على وجهي من بلدي. ولما كان

بعد سنين من فقري أفضيت إلى مكان وزوجتي معي، وما أملك في تلك الليلة إلا دانقاً<sup>83</sup> ونصفاً،

وكانت الليلة مطيرة، فأويت في بعض القرى إلى خان<sup>84</sup> خراب، فجاء زوجتي المخاض<sup>85</sup> فتحيرت، ثم

<sup>79</sup> الهميان: شداد السراويل. والمنطقة وكيسٌ للنفقة يُشد في الوسط. الجمع (هميان).

<sup>80</sup> الدِّباجُ - دِباجُ: الدِّباجُ: صَرَبٌ من الثياب سداه ولُحْمته حرير (فارسي معرب). ودِباجُ الوجه: حُسْن بشرته. والجمع: دَبابيجُ، ودَبابيجُ.

<sup>81</sup> الفُرسخ: الفرجة: والطويل من الزمان ليلاً أو نهاراً. مقياس قديم من مقياس الطول يقدر بثلاثة أميال. وكل شيء كثير غير منقطع. الجمع (فراسخ).

<sup>82</sup> المحن: المحنة: البلاء والشدة. الجمع محنٌ.

<sup>83</sup> الدَّانق: سدس الدرهم. الجمع دوانق.

<sup>84</sup> الخان: الفندق. والханوت: والمتجر والحاكم والأمير.

<sup>85</sup> المخاض: وجع الولادة، وهو الطلق.





ولدت، فقالت: يا هذا، الساعة تخرج روحي، فاتخذ لي شيئاً أتقوى به، فخرجتُ أخبط في الظلمة والمطر حتى جئت إلى بدال<sup>86</sup> فوقفت عليه، فكلمني بعد جهد، فشرحتُ له حالي، فرحمني وأعطاني بتلك القطع حلبة<sup>87</sup> وزيتاً، وأعارني في إناء جعلت ذلك فيه، وجئت أريد الموضع، فلما مشيت بعيداً وقربتُ من الخان زلقت رجلي، وانكسر الإناء وذهب جميع ما فيه، فورد على قلبي أمر عظيم ما ورد علي مثله قط!<sup>88</sup> فأقبلت أبكي وأصيح، وإذا برجل قد أخرج رأسه من شبك في داره، وقال: ويلك! مالك تبكي! ما تدعنا أن ننام، فشرحت له القصة. فقال: يا هذا، البكاء كله بسبب دائق ونصف.

قال: فداخمني من الغم أعظم من الغم الأول، فقلت: يا هذا، والله ما عندي شيء لما ذهب مني، ولكن بكائي رحمةً لزوجتي ولنفسي، فإن امرأتي تموت الآن جوعاً، والله لقد حجبْتُ في سنة كذا وكذا وأنا أملك من المال شيئاً كثيراً، فذهب مني هميان فيه دنائير وجواهر تساوي ثلاثة آلاف دينار، فما فكّرت فيه، وأنت تراني الساعة أبكي بسبب دائق ونصف، فاسأل الله السلامة، ولا تُعاريني فُتبلى بمثل بلّواي.

<sup>86</sup> البدال: بيع الأطعمة.

<sup>87</sup> الحلبة: نباتٌ عشبي من فصيلة القرينات يُؤكل ويعالج به.

<sup>88</sup> قَطُّ: ( حرف/أداة ) : قَطُّ : لها ثلاثُ أحوال : الأولى أن تكون ظرفَ زمان لاستغراق الماضي [مضمومة] وتختص بالنفي ، ما فعلتُ هذا قَطُّ : فيما مضى وانقطع والثانية : أن تكون بمعنى حَسَبَ : أي كاف ، وقلماً تذكر غيرَ مقرونة بالفاء ، أخذت درهماً فقط والثالثة : أن تكون اسم فعل بمعنى يكفي فتزاد نون الوقاية مع ياء التكلم ، ف قَطُّني : كفاني وقَطَّكَ : كفاك .



فقال لي: بالله يا رجل، ما كانت صفة هميانك، فأقبلت أبكي، وقلت: ما ينفعني ما خاطبتني به أو ما تره من جهدي وقيامي في المطر حتى تستهزئ بي أيضاً! وما ينفعني وينفعك من صفة همياني الذي ضاع منذ كذا وكذا.

ومشيئاً، فإذا الرجل قد خرج وهو يصيح بي: خذ يا هذا، فظننته يتصدق عليّ، فجئت وقلت له: أي شيء تريد؟ فقال لي: صف هميانك وقبض علي، فلم أجد للخلاص سبيلاً غير وصفه له، فوصفته فقال لي: ادخل، فدخلت، فقال: أين امرأتك؟ قلت: في الخان، فأنفذ غلمانَه فجاءوا بها، وأدخلت إلى حُرمه، فأصلحوا شأنها وأطعموها كل ما تحتاج إليه وجاءوني بجُبة<sup>89</sup>، وقميص وعمامة<sup>90</sup>، وسراويل، وأدخلت الحمام سحراً، وطرح ذلك علي، وأصبحت في عيشة راضية. وقال: أقم عندي أياماً، فأقمت عشرة أيام، كان يعطيني في كل يوم عشرة دنانير، وأنا متحير في عظم برّه<sup>91</sup> بعد شدة جفائه<sup>92</sup>.

فلما كان بعد ذلك قال لي: في أي شيء تتصرف؟ قلت: كنت تاجراً، قال: فلي غلّات وأنا أعطيك رأس مال تتجر فيه وتشركني. فقلت: افعل فأخرج لي مائتي دينار فقال: خذها واتجر فيها ههنا، فقلت: هذا معاش قد أغناني به الله يجب أن ألزمه، فلزمته.

<sup>89</sup> الجُبّة: ثوب سابغ، واسع الكمين، مشقوق المُقَدَّم، يلبس فوق الثياب. والدرع. الدار: وسطها.

<sup>90</sup> العمامة: ما يُلف على الرأس. الجمع عمام.

<sup>91</sup> البر: الخير - والفؤاد.

<sup>92</sup> جَفَا: الشيء - جفاء، وجفوا: نبا. وبَعَدَ. وغلط. وفلان: غلط خلقه، أو ساء خلقه. وفلاناً وعليه أعرض عنه وقطعه.



فلما كان بعد شهور ربحت فجئته وأخذت حقي وأعطيته حقه، فقال: اجلس، فجلست، فأخرج لي همياني بعينه وقال: أتعرف هذا؟ فحين رأيته شهق<sup>93</sup> وأغمي علي<sup>94</sup>، فما أفقت إلا بعد ساعة، ثم قلت له: يا هذا، أملك أنت أم نبي؟. فقال: أنا أحفظه منذ كذا وكذا سنة، فلما سمعتك تلك الَّليلة تقول ما قلت، وطالبتك بالعلامة فأعطيتها أردت أن يكون للوقت هميانك، فخفت أن يُعشى عليك، فأعطيتك تلك الدنانير التي أوهمتكَ أنها هبة، وإنما أعطيتكها من هميانك، فخذ هميانك واجعلني في حلّ، فشكرته ودعوت له. وأخذت الهميان ورجعت إلى بلدي، فبعثت الجوهر وضممت ثمنه إلى ما معي واتجرت، فما مضت إلا سنّيات حتّى صرت صاحب عشرة آلاف دينار وصلحت حالي<sup>95</sup>.

وقفة مع النفس:

علينا أن نجلس مع أنفسنا من آن لآخر -بعيداً عن أي مؤثرات خارجية- لنرى كيف تسير حياتنا، وهل تمضي كما نريد أم أن معوقات الحياة هزمتنا وأخذتنا بعيداً عن طموحاتنا وأحلامنا، وأحياناً إنسانيتنا أيضاً.

ولابد أن نتحلى بالأمانة التامة في هذه الجلسة على ألا نبالغ لا في القسوة على النفس ولا في خداعها بأنه ليس في الإمكان أبدع مما كان، فدائماً يمكن وجد ما

<sup>93</sup> شهق - شهيقاً: تردد النفس في حلقه وسُمع. وجذب الهواء إلى صدره. والشهيق: الصوت الشديد. وإدخال النفس إلى الرثتين.

<sup>94</sup> الإغماء: فقد الحس والحركة لعارض.

<sup>95</sup> ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي ابن الجوزي، كتاب بحر الدموع، تحقيق إبراهيم باجس عبد المجيد، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط3، 1998م.



هو أفضل، وبإمكاننا التنافس مع أنفسنا لانتزاع أفضل ما في داخلنا بحب ورفق ومنحه إدارة دفة حياتنا ومساعدته بكل ما نملك من طاقات وطرده كل ما يخصم من انتصاراتنا في الحياة أولاً بأول.

قصة للموعظة: لقد دمرت حياتي ( من واقعنا الحاضر )

يقول راوي القصة بنفسه :

في ذات يوم أسود، وفي أحد الأسواق التجارية، وفي مدينة الخبر شرقي المملكة العربية السعودية كنتُ جالساً في أحد المقاهي (coffee shop) أحتمي القهوة وأقرأ جريدتي المفضلة، فإذا بفتاة جميلة العينين جذابة في جسمها تتغنج في مشيتها تمرُّ من أمامي وهي تناظرني نظرة الولهانة المتعطشة لجمالي ووسامتي وأناقتي، فإذا بي أقوم واقفاً وأطردها من غير شعور، فإذا بها تدخل أحد المجال التجارية، فلم أستطع أن أدخل خلفها وذلك خوفاً من رجال الهيئة وليس خوفاً من الله ( والعياذ بالله )، فأدارت وجهها إليّ وأشارت بيدها البيضاء الجميلة الناعمة المذهبة بالخواتم والألماس، ومن غير شعور دخلتُ المحل وقالت لي بكل أدب لو سمحت ممكن الرقم، فأمليتها عليها شفهاً وهي تسجله في الجوال.

وبعدها بساعات آخر الليل هاتفتني وبدأنا الكلام الحلو والإعجاب من كلا الطرفين، وقالت لي أنها مُطلقة وسيدة أعمال وتملك أموالاً وتبلغ من العمر ( 31 ) عاماً، وإذا رأيتهَا كأنها فتاة بعمر

الـ ( 18 ) ربيعاً.



وبعد كُلِّ هذا الكلام بدأنا بتحديد المقابلات، وتقابلنا كبداية في المطاعم ثم المقاهي، كنتُ في كُلِّ مقابلة أود أن أقبَلُها أو حتَّى أقبَلُ يديها ولم أستطع، فزاد تمسكي بها أكثر، لأنني قلتُ في نفسي أنها شريفة ولم تتعرف على أحد غيري من قبل ولا تريد أن تتعرف على أحد غيري، لأنني في نظرها الشابُّ الوسيم.

وفي ذاتِ يومِ هاتفتني وقالت لي أريدُك في أمرٍ مُهم، فقلتُ لها أنا ملكٌ لكِ يا حياتي، فقالت لي أريدُ أن أقبلكَ في المطعم الفلاني بعد ساعة، فقلتُ أنا قادم على نار ( بل على جحيم )، فقابلتها في المطعم ودارَ الحديثُ بيننا، فقلتُ لها ماذا تريدان مني يا حياتي أن أفعله؟؟ فإذا بها تخرجُ من حقيبتها تذكرة سفر إلى القاهرة بالدرجة الأولى باسمي، وكذلك إقامة لمدة ثلاثة أيام في أحد الفنادق ( الخمس نجوم )، وكذلك شيك مُصَدَّق باسمي بمبلغ وقدره عشرة آلاف ريال سعودي (10000)، فقالت لي أريدُك أن تذهب إلى القاهرة بعد غد، كما هو محجوز في التذكرة إلى ذلك الفندق ( الجحيم ) إلى شخص يدعى ( فلان ) وهذا رقم هاتفه (.....) حتَّى يذهب بك إلى الشركة الفلانية وتوقع نيابة عني معه على كمية من الملابس والأزياء العالمية القادمة من باريس، وهذه ورقة توكيل مني بذلك، فأرجو منك الذهاب، فقلتُ لها من عيني يا حياتي.

فأخذتُ إجازة من العمل بعد شجار مع رئيسي، فسافرتُ في نفس الموعد.

يقول راوي القصة بنفسه : ( فيا ليتني لم أسافر)، فبعد أن وصلتُ هناك في الساعة الرابعة عصرًا، ثم أخذتُ قِسطًا من الراحة، وفي تمام الساعة السادسة مساءً أخذتُ هاتفي الجوال وطلبتُ ذلك الرقم ( فيا ليتني لم أطلبه )، يروي



راوي القصة نفسه، فيقول توقعوا مَنْ كان على هذا الرقم (؟؟؟)، إنها صاحبتني فقلتُ لها فلانة ؟؟، فقالت نعم بشحمها ولحمها، هل كانت مفاجأة يا حبيبي ؟؟ فقلتُ نعم، فقالت لي أنا أتيتُ لأشرح لك الأمر أكثر، ثم قالت لي تعال يا حبيبي إلى الجناح رقم (.....)، فذهبتُ فوراً وأنا مسروراً كل السرور، فدخلتُ عليها بجناحها في نفس الفندق وهي لابسة الملابس الشفافة الخليعة الفاتنة التي من رآها وهي بتلك الهيئة لا يستطيع أن يملك نفسه !!!! فعانقتني وبدأت تقبلني وتداعبني فنسيْتُ نفسي وجامعتها، بل زنيْتُ بها ( والعياذُ بالله ).

يقولُ راوي القصة بنفسه :وهكذا شعرتُ بالسعادة معها، فمددتُ إجازتي إلى عشرة أيام ومكثتُ هناك كل المدة معها، وبعد أن عُدنا إلى السعودية على طائرة واحدة وفي الدرجة الأولى، حيثُ المقعد بجانب المقعد ونحنُ في السماء والله يرانا من فوق وكأننا لم نحسُ بوجوده والعياذُ بالله. واستمرت علاقتي معها على هذا الحال لمدة سنة، حيثُ أذهب لها للجماع في بيتها، وهي كذلك تأتي في شقتي المتواضعة، وليس لشقتي التي لا تليق بمقامها، ولكن كانت تأتي لجمالي ووسامتي وإشباع رغبتها الجنسية ليس إلّا.. !!.

وفي ذاتِ يومٍ كنتُ أنا وأخي في مدينة الرياض "العاصمة"، حيثُ قدّر الله وحصل لنا حادثٌ مروريّ، فأصيب أخي بنزيفٍ حادٍ، وأنا لم أُصَبْ بأي أذى، وإنما أُصِبتُ بكدماتٍ خفيفةٍ غير مؤلمة، فتجمهرت الناس علينا وأتى الهلال الأحمر وأسعفنا إلى أحد المستشفيات القريبة من الحادث، فأدخل أخي غرفة العمليات فوراً وطلب مني التبرع لأخي من دمي، لأنَّ فصيلتي تطابقُ فصيلته، فقلتُ أنا



جاهزٌ، فأخذوني إلى غرفة التبرع بالدم، وبعد أن أخذوا مني عينة بسيطة وفحصها من الأمراض المعدية.

يقول راوي القصة بنفسه: وكنتُ واثقاً من نفسي ولم يطرأ على بالي لحظتها صديقتي التي جامعتها، فبعد نتيجة الفحص أتى الطبيب ووجهه حزيناً، فقلتُ له ماذا أصاب أخي يا طبيب ؟ قُل لي أرجوك ؟. فقال لي : أريدُك أن تكون إنساناً مؤمناً بقضاء الله وقدره، فنزلتُ من السرير واقفاً وصرختُ قائلاً هل مات أخي ؟؟.. هل مات أخي ؟؟.. فقال لا، فقلتُ ماذا إذا ؟ فقال لي الطبيب : أن دمي ملوثٌ بمرض الإيدز الخبيث.

يقول راوي القصة بنفسه: فنزل كلامه عليّ كالصاعقة.. ليت الأرض انشقت وابتلعتني، ولم يقل لي هذا الكلام، فإذا بي أسقط من طولي على الأرض مُغشياً عليّ، وبعد أن صحوْتُ من هَوَل الصدمة وكان جسمي يرتعش، وهل حقاً أُنِي مُصاباً بهذا الداء القاتل يا الله يا الله ومنذُ متى وأنا بهذه الحالة ؟؟ قال لي الطبيب : أنت غير مصاب، ولكنك حامل للمرض فقط، وسوف يستمرُّ معك إلى مدى الحياة والله المستعان !!.

وبعد يومين من الحادث توفي أخي رحمه الله، فحزنتُ عليه حزناً شديداً لأنه لم يكن لي مجرد أخ فقط، ولكن كان دائماً ينصحيني بالابتعاد عن تلك الفتاة ( صاحبتني )، لأنني قد صارحته بقصتي معها من قبل. فبعد موت أخي بعشرة أيام إذ بصاحبتني تهاتفني وتقول لي أين أنت يا حبيبي ؟ طالت المدة، فقلتُ بغضبٍ شديدٍ : ماذا تريدين ؟ فقالت ماذا بك ؟، فقلتُ مات أخي بحادث وأنا حزين



عليه، فقالت الحي أبقي من الميت ولم تقل رحمة الله عليه لقسوة قلبها، فقالت عموماً متى أراك ( ولم تقدر شعوري بعد )، فقلتُ لن أراك بعد اليوم، فقالت لماذا ؟ فقلتُ لها بصراحة أنا أحبك ولا أريد أن أضرك بشيء، فقالت ما بك ؟؟ فقلتُ أنا حامل مرض الإيدز، فقالت كيف عرفت ذلك ؟، فقلتُ عندما أصبنا بالحادث أنا وأخي رحمة الله عليه ( فقلتُ لها القصة كاملة )، فقالت لي هل أتيت فتاة غيري ؟ قلتُ لها لا وأنا صادق، ثم قالت هل نُقل إليك دم في حياتك ؟ فقلتُ لها أيضاً لا. قالت إذاً قد تحقق مُنْاي !!.

قلتُ لها غاضباً : ما قصدك يا فلانة ؟؟ فقالت أريدُ أن أنتقم من جميع الشُّبان الذين هم من كانوا السبب في نقل المرض لي وسيرون ذلك وأنت أولهم والبقية من أمثالك في الطريق. وبعدها بصقت في وجهي وأغلقت السماعه.

قلتُ : حسبنا الله ونعم الوكيل عليك يا فتاة الإيدز، وكلمات أخرى لا أريدُ أن أذكرها حتَّى لا أجرح مشاعرکم، فأنا اليوم أبلغُ من العُمُرِ (32) عاماً ( وقت وقوع هذه القصة ) ولم أتزوج بعد، وأصبْتُ بهذا المرض وأنا في الـ ( 29 ) من عمري وكنْتُ لحظتها مُقَدِّم على الزواج ( الخطوبة ) وإلى هذا اليوم ( أي وقتها ) ووالدي وإخوتي يطالبونني بالزواج، ولكنني أرفضُ ذلك لأنني حاملٌ للمرض الخبيث وهم لا يدرون ولا أريدُ أن أنقله إلى شريكة حياتي وأطفالي، علماً بأنني أكبر إخوتي ووالدي رحمه الله كان يريدُ أن يفرح بي، ولكنه توفى وأنا في الـ ( 29 ) من عمري ولم أُحقق حُلُم والدي، حتَّى زملائي في العمل يكررون عليّ دائماً بأن أتزوج، فأنا اليوم ( أي وقتها ) متعبٌ نفسياً ونزل وزني إلى ( 55 ) كيلواً بعد





أن كان قبل المرض ( 68 ) كيلوًا.. كل ذلك من التعب النفسي والكوابيس المزعجة من هذا المرض الخبيث.

يقولُ راوي القصة بنفسه : لا أدري أين ومتى سيُقضى على حياتي، فقد تبتُّ إلى الله توبَةً نصحاً وحافظتُ على الصلوات وبدأت أدرس وأحفظ القرآن الكريم ولو أنَّه كان مُتأخراً بعد فوات الأوان.

البحث عن التجديد بصورة دائمة:

يجد الإنسان بالفعل متعة كبيرة في الاحتكاك بكل ما يتغيّر من حوله: تغيّر المزاج أو حالته أو مواقفه أو الجو الذي يعيش فيه أو كل شيء يحيط به، لذلك نجد حكمة الله في خلقه لهذا الكون المتغير الذي يلائم الطبيعة البشرية، فقد خلق الله: النهار والليل - الصيف والشتاء - السعادة والحزن، وإذا لم يكن أيضاً هناك تغيير في حياتنا وفي كل ما يحيط بنا - وهي الحالة التي يمكن وصفها بحالة الثبات، فإن ذلك سينتج عنه بالطبع الشعور بالملل وعدم الرغبة في الحياة.

إن من أكثر العوامل المؤثرة في النفس هو التجديد والتطور، والحركة. فمنذ بداية تكوين الإنسان فهو في نمو مستمر وحركة دائمة، من ناحية التطور البيولوجي للجسم - التطور الفكري والمعرفي بحثاً عن الجديد للاستفادة منه - فمثلاً بالنظر إلى الطفل الصغير نجد أنه دائم السعي وراء معرفة كل شيء، حينما يبدأ بالحركة في المنزل يبدأ في لمس الأشياء والتعرف عليها وتبلغ سعادته أقصاها حينما يتعرف على شيء جديد. من المثير أن هذه الصفة تظل ملازمة للفرد مدى حياته في



مختلف فترات نموه، ولذا نجد أن الجديد دائماً يثير في أنفسنا الرغبة وراء البحث و يشحذ طاقاتنا للتحرك ويعطينا قدراً من المتعة واللذة النفسية والشعور بأن "الحياة طعم".

لذا الشعور بالملل - الضيق - الخمول - ... الخ وغيرها من مختلف المسميات ليس إلا نتاج عملية ركود وكسل أو ممارسة الحياة بصورة روتينية، بحيث لا يوجد الجديد فيما نقوم به، فنفقد الشعور بلذة ما هو جديد ونشوة ما هو خارج عن الروتين اليومي.

قصة للموعظة: أكرم رجل رأيتَه

يُحكى أنه لما أفضت الخلافة إلى بني العباس اختفت رجالاً من بني أمية، وكان في جملة من اختفى (إبراهيم بن سليمان بن عبد الملك)، ولم يزل مختفياً حتى مضى الاختفاء وأخذ له (داوود بن علي)<sup>96</sup> أماناً من أبي العباس، السفاح<sup>97</sup>.

<sup>96</sup> داوود بن علي بن عبد الله بن عباس، أبو سليمان. خطيب، وأحد قادة الثورة ضد بني أمية. هو عم السفاح، والمنصور. ولأه السفاح إمارة الكوفة سنة 132 هـ. ثم عزله عنها وولاه إمارة مكة، واليمن، والطائف، واليمامة، فأقام في المدينة المنورة وفيها توفي عن 52 عاماً.

<sup>97</sup> عبد الله الأول بن محمد بن علي: يلتقي مع النبي محمد صلى الله عليه وسلم في عبد المطلب بن هاشم. ولد بالحميمة، وهي قرية موجودة بالأردن حالياً في أيام حكم الأمويين، ووالده هو محمد بن علي المعروف بالسجاد (وهو غير علي السجاد زين العابدين بن الحسين بن علي)، نزل والده الحميمة انقطاعاً عن الدنيا للعبادة، وفيها نزل ضيقاً عليه أبو هاشم بن محمد الملقب بابن الحنفية بن علي بن أبي طالب، وكان راجعاً من سليمان بن عبد الملك، وتوفي لديه بعد أن نقل إليه أسرار الدعوة السرية لآل البيت. اضطلع محمد بن علي وأبناؤه بالدعوة السرية، ودعموها، وحين توفي محمد بن علي، تولى الدعوة من بعده إبراهيم الإمام بن محمد، وكان ابن امرأة من حرائر العرب،



وكان إبراهيم محظياً عند أمير المؤمنين، السفاح، فقال له يوماً: لقد مكثت زمناً طويلاً مختفياً، فحدثني بأعجب من حديثي!. قال: لقد كنت مختفياً في منزل، أنظر على البطحاء<sup>98</sup>، فبينما أنا على مثل ذلك، وإذا بأعلام سود خرجت من الكوفة تريد الحيرة، فوقع في ذهني أنها تطلبني، فخرجت متنكراً، والله لا أعرف إلى أين أذهب!. فأتيت الكوفة من غير الطريق المعروفة، وأنا لا أعرف بها أحداً، فصرت متحيراً من ذلك، وإذا باب كبير في رحبة<sup>99</sup> متسعة، فدخلت إليها، ووقفت قريباً من الباب، وإذا رجل حسن الهيئة، وهو راكب فرساً<sup>100</sup> ومعه جماعة من غلمانهم وأصحابه، فدخل الرحبة فرآني واقفاً مرتاباً.

فقال لي: ألك حاجة؟.

فقلت: غريب خائف من القتل ؟.

قال: ادخل.

وكاد الأمر أن يتم لولا أن كشفه مروان بن محمد فقتل الإمام، وفر أبو العباس وأخوه أبو جعفر إلى الكوفة، وكان إبراهيم أوكل الأمر إلى أبي العباس من بعده مع أنه أصغر من أبي جعفر، إلا أنه ابن امرأة حرة، وهي ربيعة بنت عبيد الله بن أبي المديان الحارثي، وأبو جعفر ابن أمة بربرية. حكم أبو العباس أربعة سنوات (750 - 754) حول خلالها الدعوة إلى دولة.

<sup>98</sup> البطحاء: المكان المتسع يمر به السيل، فيتراك فيه الرمل والحصى الصغار. ومنه أبطح مكة. الجمع أباطح.

<sup>99</sup> الرحبة: الأرض الواسعة، ورحبة المكان: مساحته ومتسعة. الجمع رحاب، ورحب.

<sup>100</sup> الفرس: واحد الخيل (الذكر والأنثى في ذلك سواء). الجمع أفراس، وفروس. ويقال في المثل: (هما كفربي رهان): يضرب لاثنتين يستبقان إلى غابة فيستويان. وفرس البحر: جنس من الأسماك البحرية له رأس يشبه رأس الفرس. وفرس النهر: حيوان ثدي من العواشب يغشى الماء.



فأدخلني إلى حجرة<sup>101</sup> في داره، وقال: هذه لك ولا تخف، ثم هياً لي ما كنت محتاجاً إليه، من فرش، وآنية، ولباس، وطعام.

فأقمت عنده مدة، ووالله يا أمير المؤمنين، ما سألني قط من أنا؟ ولا ممن أخاف؟.

وصار يركب في كل يوم ويعود متعباً متأسفاً كأنه يطلب شيئاً لم يجده، فقلت له يوماً: أراك في تعب كبير، كأنك تطلب شيئاً فاتك.

فقال: إن إبراهيم بن سليمان بن عبد الملك، قتل أبي صبراً واختفى، وأنا أركب كل يوم في طلبه لعلّي أجده فأخذ بثأري<sup>102</sup> منه.

فتعجبت والله يا أمير المؤمنين، من هربي وشؤوم بختي الذي ساقني إلى منزل رجل يريد قتلي، ويأخذ ثأره مني، فكرهت الحياة، واستعجلت الموت، لما نالني من الشدة. فسألت الرجل عن اسم أبيه، وما سبب قتله؟.

فأعلمني. فعرفت بالخبر، وهو صحيح.

فقلت: يا هذا، قد وجب عليّ حقك، ومن حقك عليّ أن أدلك على قاتل أبيك، وأهوّن عليك الخطوة والتعب.

<sup>101</sup> الحُجْرَة: الغرفة في أسفل البيت. وحظيرة الحيوان. الجمع حُجْر. وحُجْرَتا العسكر: جانباه من الميمنة والميسرة.

<sup>102</sup> ثأر القتل وبه - ثأراً: أخذ بدمه. ويقال: ثار الثأر: أدركه. والقاتل: أخذه بقتله. وبفلان: رضيه ثأراً. ويقال: ثأر حميمة وبحميمه: قتل قاتله.



فقال: أتعلم من هو، وبأي مكان؟.

قلت: نعم. قال: أين هو؟.

قلت: أنا غريمك فخذ بثأرك مني.

فقال لي: أَظُنُّكَ مَضًّا<sup>103</sup> الاختفاء، وكرهت الحياة.

قلت: والله أنا قتلته يوم كذا وكذا.

فلما علم صدقي تغير وجهه واحمرت عيناه، وأطرق ساعة، ثم رفع رأسه وقال: أما أبي فإنه

سيلقاك غداً، يوم القيامة يحاكمك عند من لا تخفى عليه خافية.

وأما أنا فلست بمخفر<sup>104</sup> ذمتي، ولا مضيع نزيلي، ولكن اخرج عني مع السلامة، فإني لا آمن

عليك نفسي بعد اليوم.

ثم وثب إلى صندوق، فأخرج صرّة<sup>105</sup> فيها خمسمائة دينار، وقال: خذ هذه واستعن بها على

سفرِك. فكرهت أخذها، ثم خرجت من عنده، يا أمير المؤمنين، وهو أكرم رجل رأيته.

<sup>103</sup> مَضُّهُ - مَضًّا، ومضياً: آلمه. يقال: مضه الجرح، ومَضَّ الكحل العين، ومَضَّ الخُلُّ فمه. والشئ فلاناً: بلغ من قلبه الحزن به. ويقال: مضه الهم، والحزن والقول: شقَّ عليه. ومَضَّ فلانٌ - مضضاً: ألم من وجع المصيبة.

<sup>104</sup> المخفر: الغدر.

<sup>105</sup> الصرّة: ما يجمع فيه الشئ ويُبشَد. الجمع صُرَر.

أما الصريرة: الدراهم المصرورة. والصرّة: الجماعة. والصيحة والضجة. والشدة من الكرب والحرب والحرّ.



قال: فبقي السَّفاح يهتز طرباً، ويتعجب من حِلْمه وإكرامه.<sup>106</sup>

أكتشف تقلباتك المزاجية لتشعر بالسعادة:

الإنسان ليس في حالة مزاجية واحدة ، فهو أحياناً رائق وأحياناً أخرى متوتر، والأمر لا إلى أفعال إرادية دائماً ، بل بعضها يرتبط بالتقلبات الجوية ، وبعضها بالبيئية ، وبعضها بما لا نعلم.

المهم أن علينا أن نعرف ماذا يدور في أمزجتنا ، حتى لا نسمح لتعكر المزاج أن يفرض علينا شروطه.

وبالطبع فإنه يمكن لتقلباتك المزاجية أن تكون خداعة للغاية ، فيمكنها وهي تفعل ذلك فعلاً ، أن تقودك إلى الاعتقاد أن حياتك أسوأ مما هي عليه فعلاً.

فعندما يكون مزاجك صافياً تبدو الحياة رائعة ، حيث تنظر للأمور بمنظار سليم وتتمتع كذلك بالفطنة والحكمة ، فمزاج الإنسان عندما يكون رائقاً فإنه لن يرى أن الأمور على درجة كبيرة من السوء ، بل تبدو المشكلات أقل صعوبة وأكثر طواعية للحل ، وتنساب العلاقات والمحادثات مع الغير بكل يسر ، وإذا حدث وانتقدك شخص ما ، فإنك تتقبل ذلك بصدر رحب.

وعلى العكس ، إذا كان مزاجك غير رائق ، فإن الحياة تبدو لك صعبة ومضجرة بدرجة لا تحتمل ، وتكون نظرتك للأمور غير سليمة ، كما تأخذ الأمور بمحمل

<sup>106</sup> المقري ، شمس الدين محمد بن أحمد المقري، كتاب المختار من نوادر الأخبار ، تحقيق أنور أبو سويلم ، مركز سندباد للترجمة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1، 1996م.



شخصي , وغالباً ما تسيء الظن بمن حولك , حيث تنسب إلى تصرفاتهم دوافع شريرة.

والمشكلة أن الناس لا يدركون أن أمزجتهم دائمة التقلب، وبدلاً من ذلك يعتقدون أن حياتهم قد انقلبت إلى الأسوأ من السابق , ولذا فإن الرجل الذي يتمتع بمزاج رائق منذ الصباح قد يشعر بالحب تجاه زوجته ووظيفته وأحبائه , وربما يشعر بالتفاؤل بشأن مستقبله وبالرضا عن ماضيه , ولكن في الظهيرة , إذا كان المزاج متعكراً , فقد يقول : إنه يكره وظيفته , ويعتقد أن زوجته مزعجة , وأن أقربائه لا يستحقون المحبة منه وأنه لن يحقق هدفاً في مستقبله العملي , ولو سألته عن طفولته لربما أخبرك أنها كانت صعبة للغاية , وربما ألقى اللوم على أبويه وعائلته.

قد تبدو هذه التناقضات السريعة والجذرية ضرباً من السخف , إلا أننا جميعاً سواء في ذلك , فعندما يتعكر مزاجنا نفقد نظرتنا الصائبة للأمور , ويبدو كل شيء كما لو كان سيئاً , وننسى تماماً أنه عندما يكون مزاجنا صافياً يبدو كل شيء على حال أفضل , إننا نتعرض لذات الظروف بشكل مختلف تمام الاختلاف , تبعا لحالتنا المزاجية , فعندما يتعكر مزاجنا , فبدلاً من إلقاء اللوم على المزاج المتعكر نتجه إلى الشعور بأن حياتنا برمتها سيئة , وكأن حياتنا قد انهارت فعلاً في الساعة أو الساعتين الماضيتين.

بينما في الحقيقة أن حياتنا لا تكون على نفس درجة السوء التي تبدو عليها عندما يتعكر مزاجنا. ولذا , فبدلاً من الاستمرار في الاعتقاد بأن الحياة هي فعلاً سيئة ,



عليك أن تتعلم التشكيك في هذا الحكم ومحاولة معرفة الدوافع ورائه في المزاج , فعندما يتعكر مزاجك , تعلّم أن تنظر إليه على أنه : حالة طارئة , ولكنها سوف تزول مع مرور الوقت , إذا تركتها وشأنها , إن المزاج المتعكر لا يعتبر الوقت المناسب لتحليل حياتك , ولذلك فهو بمثابة انتحار عاطفي.

فإن كان لديك مشكلة لها ما يبررها , فإنها ستبقى بعد تحسن مزاجك لتحاول إصلاحها, والحيلة في هذه الحالة تتمثل في أن تشعر بالامتنان عندما يصفو مزاجك, وأن تتقبل الأمور عندما يتعكر وألا تأخذها على درجة كبيرة من الجدية , وفي المرة التالية التي تشعر فيها بتعكر مزاجك , لأي سبب كان , فإن عليك أن تذكّر نفسك بـ (إن ذلك أيضاً سوف يمر).

#### قصة للموعظة: مأساة سارة

يقول راوي القصة بنفسه: أنا شابٌ ميسورُ الحال من أسرة كتبَ الله لها الستر والرزق الطيب والمبارك منذُ أن نشأنا ونحنُ نعيشُ سوياً يجمعنا بيت كُلُّه سعادة وأُنس ومحبة، في البيت أُمِّي وأبي وأُمُّ أبي (جدي) وإخواني وهم ستة وأنا السابع وأنا الأكبر من الأولاد والثاني في ترتيب الأبناء، ولي أخت اسمها " سارة " تكبرني بسنة واحدة.

أنا ربُّ البيت الثاني بعد أبي والكل يعوّل عليّ كثيراً، استمررت في دراستي حتّى وصلتُ للثاني ثانوي وأختي سارة في الثالث الثانوي، وبقية إخوتي في طريقنا وعلى دربنا يسرون.





يقولُ راوي القِصَّة بنفِسه: كُنْتُ أُمْنَى أَنْ أَكُونَ مُهَنْدِساً، وَأُمِّي كَانَتْ تُعَارِضُ وَتَقُولُ، بَلْ طَيَّاراً، وَأَبِي فِي صَفِي يَرِيدُ أَنْ أَكُونَ جَامِعِيّاً فِي أَيِّ تَخْصَصٍ، وَأَخْتِي سَارَةَ تَرِيدُ أَنْ تَكُونَ مُدْرَسَةً لَتَعْلَمَ الْأَجْيَالُ الدِّينَ وَالْآدَابَ، وَلَكِنْ وِيَا لِلْأَحْلَامِ وِيَا لِلْأُمْنِيَّاتِ كَمْ مِنْ شَخْصٍ انْقَطَعَتْ حَيَاتُهُ قَبْلَ إِتْمَامِ حِلْمِهِ، وَكَمْ مِنْ شَخْصٍ عَجَزَ عَنْ تَحْقِيقِ حِلْمِهِ لظُرُوفٍ مَا، وَكَمْ مِنْ شَخْصٍ حَقَّقَ أَحْلَامَهُ، وَلَكِنْ أَنْ يَكُونَ كَمَا كُنَّا لَا أَحَدَ مِثْلَنَا، انْقَطَعَتْ أَحْلَامُنَا مِمَّا لَا يَصْدُقُ وَلَا يَتَخِيلُهُ عَاقِلٌ وَلَا مَجْنُونٌ وَلَا يَخْطُرُ عَلَى بَالِ بَشَرٍ...!!!

يقولُ راوي القِصَّة بنفِسه: تَعَرَّفْتُ فِي مَدْرَسَتِي عَلَى أَصْحَابِ كَالْعَسَلِ وَكَلَامِهِمْ كَالْعَسَلِ وَمَعَامِلَتِهِمْ كَالْعَسَلِ، بَلْ وَأَحْلَى، صَاحِبَتُهُمْ عِدَّةَ مَرَّاتٍ وَرَافَقَتُهُمْ بِالْخَفِيَّةِ عَنْ أَهْلِي عِدَّةَ مَرَّاتٍ وَدَرَّاسَتِي مُسْتَمِرَّةٌ وَأَحْوَالِي مُطْمَئِنَّةٌ وَعَلَى أَحْسَنِ حَالٍ، وَكُنْتُ أَبْذُلُ قُصَارَى جَهْدِي لِأَوْفَقِ بَيْنِ أَصْحَابِي وَبَيْنَ دَرَّاسَتِي، وَقَدْ نَجَحْتُ فِي ذَلِكَ، وَلَكِنْ هَذَا النِّجَاحُ لَمْ يَطُولِ، فَمَعَ حُلُولُ الْإِجَازَةِ سَأْتَخَلِي عَنْ أَحَدِ أَعْبَائِي، أَقْصِدُ عِبَاءَ الدِّرَاسَةِ وَسَأَتَفَرِّغُ لِمَنْ جَعَلْتُهُمْ أَحِبَّةَ لِي.. لَتَبْدَأُ الْمَأْسَاءَةَ...!!!

لَا حَظَّ أَبِي أَنْ خَرُوجِي مِنَ الْبَيْتِ قَدْ زَادَ، وَأَنْ عَدَمَ اهْتِمَامِي بِالْبَيْتِ قَدْ زَادَ أَيْضاً فَلَامَنِي وَلَا مَتَنِي أُمِّي، أَمَّا أَخْتِي سَارَةُ فَكَانَتْ تَدَافِعُ عَنِّي لِأَنَّهَا كَانَتْ تُحِبُّنِي كَثِيراً وَتَخَافُ عَلَيَّ مِنْ ضَرْبِ أَبِي الْقَاسِي، إِذَا ضَرَبَ وَإِذَا غَضِبَ، وَاسْتَمَرَّتْ أَيَّامَ الْعُطْلَةِ وَلِيَالِيهَا الَّتِي لَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ مَا سَتَنْتَهِي بِهِ لَقَتَلْتُ نَفْسِي، بَلْ قَطَعْتُ جَسَدِي قِطْعَةً قِطْعَةً وَلَا اسْتَمَرَّيْتُ فِيهَا، وَلَكِنْ هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ...!!!



كُنَّا أنا وأصحابي في مُلحق لمنزل أحد الأصدقاء، وقد دعانا لمشاهدة الفيديو وللعِب سويّاً، فجلسنا من المغربية حتّى الساعة الحادية عشر ليلاً وهو موعد عودتي للبيت في تلك الأيام، ولكن طالبني صاحبُ البيت بالجلوس لنصف ساعة ومن ثم نذهب كُلُّنا إلى بيوتنا.

يقولُ راوي القصة بنفسه: أتدرون ما هو ثمن تلك النصف ساعة. إنه عمري وعمر أبي وعمر أُمي وعائلتي كلها نعم كلها، كانت تلك النصف ساعة ثمناً لحياتنا وخطوة نقلتنا من السعادة إلى الشقاء الأبديّ ليس ذلك فحسب، بل مهدت الطريق لنقلي إلى نار تُلظى لا يصلها إلا الأُشقى.

المهم تحت إصرار الجميع بقيتُ وليتني لم أبقى.. ليت الأرض انشقت وبلعتني وقتها، فقد تبرع أحد الأصحاب بإعداد إبريق من الشاي.

وأخذنا نتمازح ونجرُّ أطراف أحاديث شتى لحين وصول صاحبنا، وها هو يصل وبكل ما تعنيه البراءة من كلمة يُقدِّم الشاي للجميع، رشفة من الشاي وبدأنا نتمايل و نثقياً بكل شكل ولون تتعالى ضحكاتنا تشق ذاك السكون الرهيب، لا ندري ما الذي أصابنا، الكلُّ يتلوى على الأرض في حالة هستيرية، لا أدري ما الذي حدث بعدها حتّى أيقظنا أول من تيقظ منّا، وأخذ صاحب المنزل يلومنا ويعاتبنا على الذي فعلناه، فقمنا ووحده من أعدَّ الشاي يدري ما حدث، ولماذا حدث وكيف حدث، فعاتبناه على الذي فعله، فقال أنه لم يقصد إلا مُراحنا وإزالة الرتابة والملل الذي انتابنا تلك الليلة، فتنظفنا ونظفنا المكان وخرجنا إلى منازلنا، وصلَّ المنزل مع بزوغ الفجر ولحسن حظي لم يكن أبي مستيقظاً، الكل



نائم، تسللتُ إلى غرفتي وأغلقتُ خلفي الباب، ألقىْتُ بجثتي على السرير، أغمضتُ عيني لبرهة، فتح أحدُهم الباب بقوة، بلل الرعب جسدي كالمطر.. آه..لقد كانت سارة، نظرت إليَّ بنظرة حادة مستنكرة فعلي هذا، وأخبرتني أنها بقيت مُستيقظة تنتظرنِي وأنها شعرت بالخوف عندما تأخرت واضطرت لتكذب على أبي لأجلي، وأخذت تنصحيني وتُحذرنِي، بل أنها هددتني أن تخبر أبي إن لم أعدها بأن لا أكرر ما فعلتهُ الليلة، فطلبْتُ منها أن تُسامحني ووعدتها أن لا أكررها مرَّة أخرى.

يقولُ راوي القصةِ بنفسه: ولم تعلم المسكينة أن ما أخفيه عنها أعظم فحياتها مهددة قبل حياتي، ليثها ما سامحتني ليتها ضربتني أو قتلتني وما سامحتني، يا رب ليثها ما سامحتني.

يقول : كُلُّ ما تذكرت تلك اللحظات تغلبني دموعي وتختنق الكلمات داخل حلقي، فاجتمعنا بعد أيام عند أحد الأصحاب وبدأنا نطلب إعادة تلك المزحة لأننا أحببناها وعشقناها، فقال لنا صاحبنا إنها تُباع بسعر لا يستطيعه لوحده، فجمعنا ثمنها فاشترينا بعددنا كبسولات صاحبنا. إنها "المخدرات"، إنها مزحة بحبة مخدرات ونحنُ لا ندري، دفعنا بعضنا إلى التهلكة بمزحة وضحكة وحبّة من المخدرات !!.

يقولُ راوي القصةِ بنفسه: اتفقنا على عمل دورية كُل أسبوعين على واحد منَّا، فمرَّت الأيام وتدهورت في الدراسة، فنقلني أبي إلى مدرسة أهلية لعلِّي أفلح



وأخرج من الثانوي، فقد تبخرت أحلامي وأحلامه وأحلام أُمِّي بالطيران، أيُّ طيران وأيُّ هندسة تُرجى من مثلي.

لا أحد يعلم ولا أحد يحسُّ بما يجري، لقد أصبحتُ لا أطيقُ البعد عنها ولا عن أصحابي، فجاءت نتائج نهاية العام مخيبة لكل أهلي، ولكن خفف علينا أن سارة نجحت وتخرجت بتقدير عالي، مبارك يا سارة قلتها بكل إخلاص على الرغم مما قد كان أصابني، قلتها وأنا لأول مرةً وكانت لآخر مرةً أحسُّ فيها بفرح من أعماقي، ماذا تريدان أن أشتري لك يا سارة بمناسبة نجاحك، أتدرون ما قالت؟ كأنها حضرتنا أنا وأصحابي، كأنها أحست حالنا، أريدك أن تتبته لنفسك يا أخي، أنت عزوتي بعد الله !!

لقد قالتها في ذلك اليوم مجرد كلمات لا تعلم هي أنها ستكون في بقية حياتي، أشد من الطعنات، ليتها ما قالتها وليتني ما سألتها، أي سند وعزوة يا سارة ترتجبن؟ أيُّ سند وأيُّ عزوة يا سارة تريدان.

دخلت سارة معهد للمعلمات وجدَّت واجتهدت وأنا أتنقل من رسوب إلى رسوب، ومن ظلال وظلام إلى ظلال وظلام، ومن سيء إلى أسوأ، ولكن أهلي لا يعلمون، ونحن في زيادة من الغي، حتَّى أننا لا نستطيع أن نستغني عن الحبة أكثر من يومين، فقال لنا صديق، بل عدو رجيم، بل شيطان رجيم هناك ما هو أغلى وأحلى وأطول مدة وسعادة، فبحشنا عنه ووجدناه فدفعنا فيه المال الكثير وكل ذاك من جيوب آبائنا الذين لا نعلم هل هم مشاركون في ضياعنا، أم لا، وهل عليهم وزر وذنب، أم لا !!؟



وفي يومٍ وأنا عائِدٌ للبيت أحست سارة بوضعي وشكَّت في أمري وتركنتني أنام وجاء الصباح.  
 جاءني في غرفتي ونصحتني وهددتني بكشف أمري إن لم أخبرها بالحقيقة، دخلت أُمي علينا  
 وقطعت النقاش بيننا وليتها ما دخلت، بل ليتها ماتت قبل أن تدخل، بل ليتها ما كانت على  
 الوجود لأعترف لأختي لعلها أن تساعدني، فأرسلتني أُمي لأشتري لها بعض الحاجيات، فذهبتُ  
 وأصبحتُ أتهربُ عن أختي خوفاً منها على ما كتمته لأكثر من سنة أن ينكشف، وقابلتُ أحد  
 أصدقائي فذهبنا سوياً إلى بيت صديق آخر، فأخذنا نصيبنا من الإثم، ثم أخبرتهم بما حدث وخفنا  
 من الفضيحة وكلام النَّاس وفكرنا، بل فكروا شياطينا وقال أحدهم لي لدي الحل، ولكن أريدُ  
 رجالاً حقيقيون ينفذون ما أريدُ عمله.. أتدرون ما هو الحل ؟

لا أحد يتوقع ماذا قال ؟

لقد قال أن أفضل طريقة أن نجعلها في صفنا.

نضع لها حبة من حبوب المخدرات وتصبح تحت أيدينا ولا تستطيع فضحنا أبداً.

يقولُ راوي القصة بنفسه: رفضتُ ذلك بالتأكيد !!.

إنها سارة العفيفة الشريفة الحبيبة الحنونة، إنها سارة أختي !.

ولكن وسوسوا لي وقالوا هي لن تخسر شيء.. أنت ستحضر لها الحبوب في بيتكم وهي معززة

مكرمة !!.



إنها مجرد حبوب وأنت تعرف أنها لا تؤثر ذاك التأثير !

وتحت تأثير المخدر وتحت ضغوط شياطينهم وشيطاني وافقْتُ ورتبت معهم كل شيء.

ذهبتُ إلى البيت وقابلتني سارة وطالبتني وقلْتُ لها اصنعي لي كوباً من الشاي وأنا سأعترف لك بكل شيء.

ذهبت سارة وكلُّها أمل في أن تحل مُشكلتي وأنا في رأسي ألف شيطان وشيطان، وهمي هو هدم حياتها كُلُّها.

أحضرت لي كوب الشاي فقلْتُ لها : صبي لي ولكِ، فصبت ثم قلْتُ لها : أحضري لي كأساً من الماء، فذهبت لتُحضِّره، وعندما خرجت من العُرفة وضعتُ في كأسها حبة كاملة وجاءت وهي تبتمس وأنا أراها أمامي كالْحَمَلِ الوديع الذي دخل غابة الذئاب بكل نية صافية !.

رأْتُ سارة دموعي فصارَت تمسحها وتقول لي أن الرجل لا يبكي وأخذت تحاول مواساتي وهي تعتقد بأنني نادم.. للأسف هي لا تدري أنني أبكي عليها وليس على نفسي.. أبكي على مُستقبلها، على ضحكاتها، على عيونها وعلى قلبها الأبيض الطاهر!!.

الشیطانُ في نفسي يقول اصبر فلن يضرها وغداً سوف تتداوى أنت وهي، وهي لا تستطيع أن تحس بمعاناتك ولن تقدر على مساعدتك للخروج من أزمتك إلا إذا عاشت التجربة بنفسها !!.



راح الشيطان يزين لي السوء والفُسق والفساد، قلتُ لها دعينا نشربُ الشاي حتَّى أهدأ وبعدها نتكلم، فشربت ويا ليتها ما شَرَبْتُ، ويا ليتها ما صنعتُ الشاي، ولكنني أخذتُ أجراها في الكلام حتَّى بدت تغيبُ عن الوعي، فصرتُ أضحكُ مرةً وأبكي مرةً أخرى، لا أدري ما الذي أصابني، أضحك وأبكي ودموعي على خدي، وبدأ إبليس يوسوس لي بأنني سوف أنكشفُ إذا شاهدها أبي وأمِّي بهذه الحالة، ففكرتُ في الهروب، وفعلاً هربتُ لأصحابي وبشرتهم بالمصيبة التي صنعتُها وقالوا لي لا يفعل هذا إلا الرجال.. أنت الأمير وأنت زعيم الشلة وأنت الأمر والنهي ونحنُ كُلُّنا رهن أمرِك !!.

بتنا تلك الليلة، وعند الظهيرة بدأتُ ارتجف وأسألُ نفسي ماذا فعلتُ وماذا اقترفتُ يداي، فصار أصحابي يسألونني ويقولون نحن أول النَّاس معك في علاجها، ومادامت حبوب فقط فهي بسيطة، وأهم شيء أن سِرنا في بئر لا يعلمه أحد.

بعد يومين بدأ أبي يسأل عني بعد ما انقطعُ عنهم، فأرسلتُ أصحابي حتَّى يشاهدون الوضع في البيت كيف هو لأنني خائف من وعلى أُختي، طمئنوني بأن كلَّ شيء على خير ما يرام ولم يحدث شيء، فذهبتُ إلى البيت وأنا مستعد للضرب والشتم والسب والملام الذي لم يعد يفيد!!.

أبي يضرب وأمِّي تلوم وأُختي تلوم ويهددون، وبعد أيام جاءتني أُختي وسألتني عن شيء وضعتهُ لها في الشاي أعجبها وتريد منه، فرفضت فصارت تتوسل لي



وتقبل أقدامي مثلما كنتُ أفعلُ أنا و أصحابي عندما أطلبهم، فرحمتها وأعطيْتُها وتكرر هذا مرات كثيرة وبدأت أحوالها الدراسية تتدهور حتَّى تركت الدراسة بلا سبب واضح لأهلي، فصَّبروا أنفسهم، لأنَّ البنت مصيرها في النهاية هو بيتها، فتحوَّلت الآمال إلى أخي الأصغر مني.

في إحدى المرَّات طلبتُ البضاعة من أحد أصدقاء الشَّلَّة وما أسوأها من مرَّة، فقد انتهت من عندي ورفض أن يُعطيني إلا إذا وافقت على شرطه. لقد كان شرطه أُختي "سارة" يريد أن يزني بها، فرفضتُ وتشاجرتُ معهُ وأصحابنا الحاضرين يحاولون الإصلاح ويقولون لي أن الأمر عادي ومادامت مرَّة فهي لا تضر، وإذا سألتها ووافقت فما يضيرك أنت ؟ فصاروا معهُ ضدي، كلُّهم كانوا معهُ، وقلتُ له أنت أول واحد كان يقول لي أنا معك في طلب دوائها وعلاجها واليوم تطلب حسافة بالصدقة، فقال لي : أيُّ صداقة وأيُّ علاج يا شيخ أنسى أنسى أنسى، فتخاصمنا وقاطعتُ الشَّلَّة.. طالَت الأيام وصبرتُ أنا وأختي بدأت تطلب وأنا لا يوجد عندي وليس لي طريق إلا هم، وأختي حالتها تسوء يوماً بعد يوم وتطالبني ولو بكسرة حبة، فوسوس لي الشيطان أن أسألها إذا وافقت فلا أخسر أنا شيئاً ولن يدري أحد سوى أنا وهي وصاحبي على أن يعدني بأن يبقى الأمر سرّاً بيننا ولا يُخبر أحداً به !!

فصارحتها وقلتُ لها بأنَّ الشخص الذي عندهُ الحبوب يريدك ويريد أن يفعل بك كذا وكذا ثم يعطينا كل الذي نحتاجه وببلاش ودائماً سيعطينا ما نريد !!

قالت على طول : أنا موافقة.. هيا بنا نذهب إليه !!





خططنا أنا وأختي أن نخرج، وفعلاً خرجنا أنا وهي وذهبنا إلى صاحبي في شقته، وطلب مني أن أقضي مشواراً حتّى يقضي ما يريد مع أختي.

حضرتُ بعد ساعة، وإذا بأختي شبه عارية في شقة صاحبي وأنا مغلوب على أمري وكل ما أريده هو حبة هيروين، فجلسنا أنا وصاحبي وأختي من الظُّهر إلى بعد العشاء في جلسة سُمر وشُرب وعُهر !!

رجعنا أنا وأختي للبيت ولا كأنَّ شيئاً قد حدث، فصرتُ أقول لأختي هذه أول وآخر مرّة، ولا أعلم أنّ صاحبي أعطى أختي مواعيد وأرقامه الخاصة، فإذا أرادت أختي تتصل به دون الرجوع إليّ بلا علمي، ومَرّت الأيام وأنا أرى أختي تطلع من البيت على غير عاداتها وترافقها أختي الصغيرة، فمرّة يذهبون للسوق وللمستشفى حتّى أنها طلبت التسجيل مرّة ثانية بالمعهد، فحاول المسكين أبي بكل ما يملك وبكل من يعرف حتّى يُرجعها من جديد، وفرحت العائلة من جديد بعودتها للدراسة واهتمامها بها !!

يقول راوي القصة بنفسه :ومرّة وأنا عند أحد أصحابي قال لنا هيا نذهب إلى أحد أصحابنا، وبالفعل ذهبنا له ويا للمصيبة وجدتُ أختي عنده وبين أحضانه وانفجرت من الغضب، فقامت أختي وقالت لي : ما شأنك أنت ؟ هذه حياتي وأنا حُرّة فيها !!

أخذني صاحبي معه وأعطاني السم الهاري الذي ينُسي الإنسان أعز ما يملك ويجعله في نظره أبخس الأشياء وأرذلها.. رجعنا لصاحبنا وأنا في شدة الإدمان



ولعبوا مع أختي وأنا بينهم كالبهيمة، بل أسوأ.. ما ألعنها من حياة وما ألعنهُ من مصر !!

مع العصر رجعنا للبيت وأنا لا ادري ما أفعل، فالعار ذهب، والمال ذهب، والشرف ذهب،

والمستقبل ذهب، والعقل ذهب، وكل شيء بالتأكيد ذهب !!

مرّت الأيام وأنا أبكي إذا صحيت، وأضحك إذا سكرت، حياة بهيمة، بل أردى حياة رخيصة سافلة

نجسة، وفي مرّة من المرّات المشؤومة وكل حياتي كانت مشؤومة، وفي أحد الصباحات السوداء عند

التاسعة إذا بالشرطة تتصل بأبي في العمل ويقولون له احضر فوراً، فحضر فكانت الطامة التي لم

يتحملها ومات بعدها بأيّام، وأمّي فقدت نُطقها منها، أتدرون ما هي المُصيبة ؟

لقد كانت أختي برفقة شاب في منطقة استراحات خارج المدينة وهم في حالة سُكر، وحصل لهم

حادث وتوفي الاثنان فوراً، يا لها من مُصيبة تُنطق الحجر وتُبكي الصّخر !!

يا لها من نهاية يا سارة لم تكتبها ولم تختارها ولم تتمنيها أبداً !

سارة الطاهرة أصبحت عاهرة !

سارة الشريفة أصبحت زانية مومس !

سارة الطيبة المؤمنة أصبحت داعرة !

يا لله ماذا فعلتُ أنا بأختي.. لهذا الدرب أوصلتها !!



إلى نار جهنم دفعتها بيدي، إلى اللعنة أوصلتها أنا إلى السمعة السيئة.. يا رب ماذا أفعل؟

اللهم إني أدعوك أن تأخذني وتعاقبني بدلاً عنها يا رب، إنك تعلم أنها مظلومة وأنا الذي ظلمتها وأنا الذي أحرفتها وهي لم تكن تعلم!!

كانت تريد إصلاحه فأفسدتها لعن الله المخدرات وطريقها وأهلها !!

أبي مات بعد أيام، وأمي لم تنطق بعد ذلك اليوم، وأنا لازلتُ في طريقي الأسود وإخواني على شفا حفرة من الضياع والهلاك.. لعن الله المخدرات وأهلها !!

بعدها بفترة فكرت أن أتوب ولم أستطع الصَّبْر، فاستأذنت من أمي أن أسافر إلى الخارج بحجة  
النزهة لمدة قد تطول أشهراً بحجة أنني أريد النسيان، فذهبتُ إلى المستشفى بعد أن هدمتُ  
حياتي، وحياة أُسرتي، وحياة أُختي سارة !!

عزمتُ على العلاج، ولما سألوني عن التعاطي زعمتُ أنه من الخارج، وأن تعاطي المخدرات كان  
في أسفاري.

وبعد عدة أشهر تعالجتُ مما كان أصابني من المخدرات، ولكن بعد ماذا ؟

بعد ما قطعتُ كل حبل يضمن لنا حياة هانية سعيدة، عدتُ وإذا بأهلي يعيشون على ما يقدمه  
النَّاس لهم.



لقد باعت أمي منزلنا واستأجرت آخر.. من بعد الفيلا الديلوكس إلى شقة فيها ثلاث عُرف، ونحنُ

ثمانية أفراد من بعد العز والنعيم ورغد العيش إلى الحصر ومسألة النَّاس !!

لا علم لدي ولا عمل، وإخواني أصغر مني ونصفهم ترك الدراسة لعدم كفاية المصاريف، فأهلي

إن ذكر اسم أختي سارة لعنوها وسبوها وجرحوها لأنها السبب في كل ما حصل ودعوا عليها

بالتَّار والثبور وقلبي يتقطع عليها لأنها مظلومة وعلى أهلي لأنهم لا يعلمون!!

يقول راوي القصة بنفسه : إني أبكي في كل وقت ولا أحد يحسُّ بي، وأنا أرى أنه من المفروض أن

أرجم بالحجارة ولا يكفي ذلك ولا يكفر ما فعلتُ وما سببتُ !!



## السعادة والنجاح في الحياة :

يتألف الإنسان من عقليْن أحدهما واعي وهو ما نستخدمه لصياغة الأهداف بشكل تفصيلي والآخر لا واعي غامض إلى حد كبير، وهدفنا في هذا الموضوع هو محاولة التنسيق بينهما لتحقيق الانطلاقة المزدوجة بهما ، أي أننا نقول بمعنى آخر كيف نجعل تأثير الأهداف غير المدركة على الأهداف المحددة بالعقل الواعي تأثيراً ايجابياً دافعاً وليس تأثيراً مضللاً كابحاً، وبذلك نكون قد حققنا سعادة التناسق العقلي والنفسي التي يفتقرها الكثيرون وبذلك سنصبح أكثر قدرة على الوصول للأهداف.

و تبرز أهمية هذه المرحلة من كون معظم فشل الناس في تحقيق أهدافهم يرجع إلى فشلهم في إيجاد هذا التناغم العقلي، مما يؤثر سلباً على سعادتهم ومضيهم نحو غاياتهم.

ولتحقيق ذلك :

يجب التعرف على الأهداف اللاشعورية، فربما كانت الإجابة على هذا السؤال في ظن الكثيرين لا تختلف كثيراً عن الإجابة على سؤال : أيُّهما أول البيضة أم الدجاجة ؟ فكيف نتعرف على هذه الأهداف ونحن لا نملك الوعي بها.

لكن ليست هذه المعضلة بهذا القدر، فمجرد قبولك بوجودها سيساعد على طفوها على السطح وبتعلّم بعض الأساليب تستطيع أن تجري حواراً مع عقلك



اللاواعي مستخرجاً منه أهدافك اللاشعورية حتى تتحكم فيها مما يجنبك مخاطر تصادم طريق العقلين.

بل الأمر يتعدى إلى أبعد من كونك تتعرف على هذه النوعية من الأهداف اللاشعورية إلى كونك تستطيع أن تغَيِّرَ من أهدافك لكي تتفق وتتسق مع بعضها البعض فتحصل بذلك على الخير الوفير.

تساؤلات ديكرات: إنها إحدى الوسائل الفعالة التي ستساعدك في إزالة اللبس واستيضاح الجوانب الغامضة عند تحديدك لأهدافك عبر مجموعة من الأسئلة:

ماذا سيحدث إذا حققت هدفي ؟ والإجابة على هذا السؤال يوضح النتائج الإيجابية المترتبة على إنجاز الأهداف وهي الثمرة النضجة التي يحلو في سبيلها سهر الليالي ومواصلة الليل بالنهار والتي ستنتقل الفرد إلى حال غير حاله التي عليها.

ماذا سيحدث إذا لم أحقق هدفي ؟ والإجابة ستكون معبرة عن حجم الآلام التي سيعانيها الإنسان جراء الاستمرار على الحال التي هو عليها وعدم المضي نحو تغييرها والقبول للتعرض لوطأة المزيد من الفشل والإحباط وتعاسة الحياة.

ما الذي لن يحدث إذا حققت هدفي ؟ تتضمن الإجابة على هذا السؤال معرفتك لأهدافك اللاشعورية وقيمك التي ستنسأها في خضم إعدادك للأهداف، مما يكسبك المرونة اللازمة عند وضع الأهداف.



ما الذي لن يحدث إذا لم أحقق هدي في ؟ إن هذا السؤال يعد مربكاً لنصف العقل الأيسر لأنه سيدفعه للتفكير في الأمور بزوايا مختلفة ومن مآرب شتى، مما يسلط الضوء على أهداف مكبوتة وقيم منسية التي لولا هذا السؤال ما خرجت.

تحمل الإجابة على هذه الأسئلة في طياتها الفوائد الكثيرة، إذ توفر لك البيئة الصالحة للتصالح مع الذات، كما أنها تمنحك الكيفية الصحيحة لتقييم أهدافك دون إفراط أو تفريط.

ويجب التعرف على القيم، حيث يحتفظ كل إنسان منّا بمجموعة من القيم والمعتقدات التي تحكمه وتحكم شعوره وتصرفاته وهي متفاوتة بين الناس، فبينما يعلى البعض من شأن قيم التعاطف مع الغير وخدمة الناس يعلى البعض الآخر من قيم الخصوصية والمحافظة على العادات والتقاليد ويعلى بعض ثالث من شأن قيم الذكاء في العمل وتحصيل أفضل النتائج بأقل الموارد.

و لا شك أن هذه القيم هي القوى المحركة للإنسان من خلف الستار، وبالتالي يصبح التعرف عليها واجباً حيوياً.



## قصة للموعظة: أجود النَّاس في عصرنا

حدَّث (الهيثم بن عدي)<sup>107</sup> قال: تراهن ثلاثة نفر من الأجاود، فقال بعضهم: أجود الناس في عصرنا هذا "قيس بن سعد بن علقمة"<sup>108</sup>. وقال آخر: أجود الناس في عصرنا هذا "عبد الله بن جعفر"<sup>109</sup>. وقال آخر: أجود النَّاس في

<sup>107</sup> الهيثم بن عدي بن عبد الرحمن بن زيد الطائي البحتري (130 - 209 هـ).

ولد في الكوفة قبل سنة 130 هـ - 747 م.

اتصل بالمنصور، والمهدي، والهادي، والرشد، وجالسهم وحدثهم، وروى عنهم. وكان الهيثم إخبارياً علامة، وراوي واسع الرواية، نقل أشياء كثيرة من لغات العرب وأشعارها وأخبارها، وروى شيئاً من الحديث. ولكن علماء الحديث لا يوثقونه.

مؤلفاته:

- كتاب هبوط آدم وافتراق العرب و نزولها منازلها.

- كتاب نزول العرب بخراسان و السواد.

- كتاب بيوتات العرب. وغيرها من الكتب.

توفي في الأغلب سنة 209 هـ - 824 م.

<sup>108</sup> قيس بن سعد مولى نافع بن علقمة، المكي، مفتي مكة، روى عن مجاهد، وطاوس وعطاء، وروى عنه جرير بن حازم، والحمادان، وطائفة، روى له مسلم، وعلّق عنه البخاري، ووثقه أحمد، وكان قد خلف عطاء بن أبي رباح في مجلسه، وكان يفتي بقوله، ولم يعمر، مات سنة تسع عشرة ومائة هـ.

<sup>109</sup> عبد الله بن جعفر: هو أبو جعفر عبد الله بن ذي الجناحين جعفر الطيار بن أبي طالب بن عبد المطلب الهاشمي القرشي.

وأما أمه فهي أسماء بنت عميس بن معد بن الحارث بن تيم الخثعمية شقيقة سلمى بنت عميس زوج حمزة بن عبد المطلب، وأما جده لأبيه، فهو أبو طالب بن عبد المطلب الذي شهد له التاريخ بعظيم مواقفه. وأما جدته لأبيه فهي فاطمة بنت أسد أول هاشمية تزوجت بهاشمي، وأما جده الأعلى لأبيه فهو عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف. وأما شقيقاه فهما محمد وعون. وأخواه من أمه هما محمد بن أبي بكر الصديق ويحيى بن علي. وأما زوجته، فهي حفيدة رسول الله صلى الله عليه وسلم زينب بنت علي.





عصرنا هذا "عُرابة الأوسي"<sup>110</sup>، فتشاجروا في ذلك، فأكثرُوا. فقال لهم الناس: يمضي كل واحد منكم إلى صاحبه يسأله حتى ننظر ما يُعطيه ونحكم على العيَّان. فقام صاحب "عبد الله بن جعفر" فصادفه وهو يجهز لبعض أسفاره على راحلته، فقال: يا ابن عمِّ رسول الله صلى الله عليه وسلم، أنا ابن سبيل منقطع أريدُ رَفْدَكَ<sup>111</sup> لأستعين به، وكان قد وضع رجله على ظهر الدابة، فأخرج رجله وقال: خذها بما عليها، فأخذها، فإذا عليها مطارف خَزٌّ<sup>112</sup> وألُفا دينار.

ومضى صاحب "قيس بن سعد" فصادفه نائماً ففرع الباب، فخرجت إليه جارية، فقالت: ما حاجتك فإنه نائم؟

كان أول مولود في الإسلام بأرض الحَبَشَةِ وكانت ولادته سنة واحد للهجرة، ثم قدم مع والديه مهاجراً إلى المَدِينَةِ في السنة السابعة للهجرة يوم فَتَحَ خَيْبَرَ وكان قد بلغ من العُمُر سبع سنين، فوصلوا إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقد فتحت خَيْبَرَ.

وفي السنة الثامنة للهجرة استشهد والده جعفر الطيار بن أبي طالب في معركة مَوْتَةَ، وكان عمره ثماني سنوات فكفله رسول الله وأولاه رعايته الخاصة بمكانة أبيه، وكذلك كان علي، أما هو فكان من أكثر الناس موالاةً للِسَبْطَيْنِ الحَسَنِ والحُسَيْنِ.

<sup>110</sup> عُرابة الأوسي: صحابي من سادات المدينة وأجاودها. قدم الشام في أيام معاوية بن أبي سفيان وله أخبار معه. توفي بالمدينة.

<sup>111</sup> الرَفْد: العطاء.

<sup>112</sup> الخَزُّ: من الثياب، ما ينسج من صوفٍ وإبريسم.



قال: ابن سبيل<sup>113</sup> منقطع أتيثُ إليه يُعينني على طريقي. فقالت الجارية: حاجتك أهون عليّ من إيقاظه، ثم أخرجت له صرة فيها ثلاثمائة دينار، وقالت له: أمضي إلى معاطن الإبل، فاختر لك منها راحلة، فاركبها وامضي راشداً.

فمضى الرجل فأخذ المال والراحلة، ولما استيقظ "قيس" من منامه أخبرته الجارية بالخبر فأعتقها. ومضى صاحب "عراة" فوجده قد عمي، وقد خرج من منزله يريد المسجد، وهو يمشي بين عبيدين، فقال: يا عراة، ابن سبيل منقطع يريد رفدك، فقال: واسواتاه، والله ما تركت الحقوق في بيت عراة الدرهم الفرد، ولكن يا ابن أخي خذ هذين العبيدين، فقال الرجل: ما كنت بالذي أقصُ جناحيك.

فقال: والله، لا بد من ذلك، وإن لم تأخذهما فإنهما حرّان، فنزع يديه من العبيدين ورجع إلى بيته، وهذا الجدار يلطمه، وذاك الجدار يصدمه، حتى أثر في وجهه. فلما اجتمعوا حكموا لصاحب "عراة" بالجوّد.<sup>114</sup>

<sup>113</sup> السبيل: الطريق، وما وضع منه (يذكر ويؤنث) وسبيل الله الجهاد، والحج، وطلب العلم، وكل ما أمر الله به من الخير واستعماله في الجهاد أكثر، وابن السبيل: المسافر المنقطع به وهو يريد الرجوع إلى بلده لا يجد ما يتبلغ به.  
<sup>114</sup> المقرئ، شمس الدين محمد بن أحمد المقرئ، كتاب المختار من نوادر الأخبار، تحقيق أنور أبو سويلم، مركز سندباد للترجمة والنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 1996م.



ويقال خرج (عبد الله بن جعفر)<sup>115</sup> إلى بعض أسفاره، فنزل على نخيل<sup>116</sup> لقوم، وفيها عبدٌ أسود يحرسها، فأتى بقوته<sup>117</sup> وهو ثلاثة أقراص، فدخل كلب إلى تلك النخيل وهو يلهث، فدنا من الغلام، وهو يتشوّف إلى تلك الأقراص، فرمى له العبد قرصاً فأكله، ثم رمى له الثاني فأكله، ثم الثالث فأكله، وعبد الله ينظر إليه.

فقال: يا غلام، كم قُوتُك في كل يوم؟

قال: ثلاثة أقراص.

قال: "فَلِمَ آثَرْتَ هذا الكلب بها؟

قال: يا سيدي، ليست أرضنا بأرض كلاب، ولم أشكَّ أنه جاء من مسافة بعيدة وهو جائع، ولم يحضرني سواها، فكرهت ردّه من غير شبع.

قال: فما أنت صانع في هذا اليوم؟.

قال: أطوي إلى غدٍ.

<sup>115</sup> تقدمت ترجمته.

<sup>116</sup> النخلة: شجرة من الفصيلة النخلية كثيرة في بلاد العرب، ولا سيما الحجاز والعراق ومصر، ويزرع لثمره المعروف بالبلح والتمر.

<sup>117</sup> القوت: ما يقوّم به بدن الإنسان من الطعام.



قال عبد الله: بخ<sup>118</sup> بخ!! والله إن هذا الغلام أسخى مني، فما برح حتى اشترى النخيل والغلام، ثم أعتقه ووهب له النخيل، وارتحل عنه<sup>119</sup>.

### منابع السعادة في حياتنا:

لو طرحنا السؤال الذي يقول: "ما هي السعادة؟" على عينات مختلفة من الناس، لجاء الجواب مختلفاً جداً، إلى درجة أننا ربما نستنبط من ذلك أن السعادة حالة شخصية، وليس لها مفهوم عام.

ومن ثم فلا يمكن وضع قواعد لها، والتحدث عمّا يمكن أن يجلب السعادة للإنسان وعما يمكن أن يجلب له الشقاء، لأنّ ما يعتبر سبباً من أسباب السعادة لدى شخص، قد يكون سبباً من أسباب الشقاء لدى آخر.

غير أن الذي لا شك فيه أن الكثير يرون بعض الأمور الآتية من أسباب السعادة:

<sup>118</sup> بخ: كلمة تقال عند الرضا والإعجاب بالشيء أو الممدح أو الفخر، تقول: بخ، وبخ. وتقول مكرراً بخ بخ.  
<sup>119</sup> الأندلسي، محمد بن عاصم الأندلسي، كتاب حقائق الأزاهر، تحقيق رمزي رامز حسون، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2001م. كما وينظر حشيمة، سامر محي الدين أمين، كتاب 43 قصة من قصص العرب في الكرم والجود، دار البيت العتيق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2004م.



- 1- الثروة والغنى.
- 2- النجاح والانتصار.
- 3- الحب والعائلة.
- 4- الاطمئنان والسلام.
- 5- الجمال والشباب.
- 6- الصحة والنشاط.
- 7- الشهرة والمنصب.
- 8- العظمة والقدرة.
- 9- الفرح والابتهاج.
- 10- الإثارة واللذة.
- 11- الاسترخاء والراحة.

فهل أن واحداً، أو أكثر من هذه هي أسباب للسعادة فعلاً؟!

والجواب: إذا أخذنا بعين الاعتبار أن "الروح" هي موطن السعادة وليس الجسد، فإن السعادة تكون حينئذٍ شعوراً روحياً وليس أمراً مادياً.



صحيح أن هذا الشعور قد يكون وليد شيء مادي، مثل شعورك بالسعادة لسبب الراحة بعد تعب شديد، إلا أن الراحة نفسها ليست سعادة، بحيث يقال أنك كلما حصلت على الراحة أكثر حصلت على السعادة أكثر، وكلما نقصت راحتك نقصت سعادتك.

وكذلك الأمر بالنسبة إلى كل الأمور السابقة الذكر، فهي قد تولّد شعوراً بالسعادة، ولأنها ليست السعادة نفسها، وإلا لكان كل الأغنياء سعداء، بينما نجد أن كثيراً منهم يعيشون في أشد حالات الشقاء، وأن بعضهم يضع حداً لمعاناته بالجوع إلى الانتحار.

كما أن كثيراً من موفوري الصحة، وكثيراً من الشباب وكثيراً من المشاهير، وكثيراً من أصحاب الجمال، لا يشعرون بالسعادة في حياتهم، وربما يغبطون غيرهم في ذلك.

غير أنه لا بد هنا من توضيح مسألة هامة؛ وهي أننا حينما نقول أن السعادة حبور نفسي، ولذة روحية، فلا يعني أننا ننكر أسبابها المادية، فلربما يكون المال، أو الراحة، أو أي أمور أخرى سبباً لسعادة المرء، كما يمكن أن يكون افتقاره لها سبباً لشقائه.

فالذي هو على وشك أن يموت من الجوع والعطش، فإن السعادة بالنسبة إليه تتلخص في لقمة خبز وشربة ماء.

والذي يعاني من الاعتقال، فإن السعادة بالنسبة إليه هي الحرية.



والذي هو على وشك أن يفوته قطار الزواج ولم يتزوج بعد، فإن السعادة بالنسبة إليه هي أن يجد شريكة حياته.

ومن يعيش في بيت ضيق، فإن داراً واسعة يمكن أن تعطيه شعوراً بالسعادة.

وهكذا فإن إشباع الحاجات من أسباب السعادة.

قصة للموعظة: إلهي إليك القيتُ مقاليد أمري

روى أن رجلاً كان يُعرف بـ (دينار العيَّار)<sup>120</sup>، كانت له والدّة تعظه ولا يتعظ، فمرّ في بعض الأيام بمقبرة كثيرة العظام، فأخذ منها عظماً نحرّاً<sup>121</sup> فانفتت في يده، ففكر في نفسه، وقال لنفسه: ويحك! كأني بك غداً قد صار عظمك هكذا رفاتاً<sup>122</sup> والجسم تُراباً، وأنا اليوم أقدم على المعاصي، فندم وعزم على التوبة، ورفع رأسه إلى السماء، وقال: إلهي إليك ألقيتُ مقاليد أمري، فاقبلني وارحمني. ثم مضى نحو أمه مُتغيّر اللون، مُنكسر القلب، فقال: يا أماه: ما يصنعُ بالعبد الأبق إذا أخذه سيده؟ فقالت يخشّن ملبسه ومطعمه ويغلّ يده وقدمه. فقال: أريد جبّة<sup>123</sup> من صوف وأقراصاً من شعر، وتفعلين بي كما

<sup>120</sup> أحد الصالحين، لم أقف له على ترجمة.

<sup>121</sup> نَحَرَ: ( فعل ) . نَحَرَ يَنْحَرُ ، نَحْرًا ، فهو نَحِرٌ ونَاخِرٌ . نَحَرَتِ السُّنُّ : أَصَابَهَا السُّوسُ . و- نَحَرَ الشَّيْءُ : تَفَتَّتَ وَبَلَى وَقَلَّ تَمَاسُكُ أَجْزَائِهِ مِنَ الْقَدَمِ . ( المعجم الوسيط - حرف النون).

<sup>122</sup> الرُّفَاتُ : الحُطَامُ وَالْفُتَاتُ مِنْ كُلِّ مَا تَكْسَرُ وَتَذَقُّ . ( المعجم الوسيط - حرف الراء).

<sup>123</sup> الجَبَّةُ : ثوبٌ سابغٌ ، واسع الكمين ، مشقوق المُقَدِّم ، يلبس فوق الثياب . ( المعجم الوسيط - حرف الجيم).



يفعل بالآبق<sup>124</sup>، لعلَّ مولاي يرى ذُلِّي فيرحمني. ففعلت ما طلب. فكان إذا جئته الليل أخذ في البكاء والعويل، ويقول لنفسه: ويحك يا دينار ألك قوّة على النَّار؟ كيف تعرّضت لغضب الجبّار. وكذلك إلى الصباح، فقالت له أمّه في بعض الليالي: ارفق بنفسك، فقال: دعيني أتعب قليلاً لعلّي أستريح طويلاً، يا أمي! إن لي موقفاً طويلاً بين يديّ ربّ جليل، ولا أدري أيؤمر بي إلى الظل الظليل، أو إلى شرّ مقيم، إني أخاف عناء لا راحة بعده، وتوبيخاً لا عفو معه، قالت: فاسترح قليلاً، فقال: الراحة أطلب؟ أتضمنين لي الخلاص؟ قالت: فمن يضمنه لي؟ قال: فدعيني وما أنا عليه، كأنك يا أمّاه غداً بالخلائق يساقون إلى الجنّة وأنا أساق إلى النَّار. فمرت به بعض الليالي في

قراءته: ﴿فَوَرَبِّكَ لَنَسْأَلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٩٢﴾ عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾﴾<sup>125</sup>.

ففكر فيها، وبكى وجعل يضطرب كالحية حتى خرّ مغشياً عليه، فجاءت أمه إليه ونادته، فلم يجبها، فقالت: قُرّة عيني، أين الملتقى؟ فقال بصوت ضعيف: إن لم تجديني في عرضة القيامة فأسألي مالكاً<sup>126</sup> عني. ثم شفق شهقة مات فيها. فجهزته وغسلته، وخرجت تُنادي: أيّها النَّاس! هلموا إلى الصلاة على قتيل النَّار. فجاء النَّاس، فلم يُرَ أكثر جمعاً ولا أغزر دمعاً من ذلك اليوم<sup>127</sup>.

<sup>124</sup> الآبق: العبد الهارب من خدمة سيده.

<sup>125</sup> (الجر: 92-93).

<sup>126</sup> مالك: اسم خازن النار.

<sup>127</sup> ابن قدامة المقدسي، موفق الدين أبي محمد عبد الله بن أحمد بن محمد، تحقيق مختار محمد السعد، كتاب التوابين، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، ط 1، 2006م.





- الاستعانة بالله عز وجل:

الالتجاء إلى الله، سبحانه وتعالى في كل كبيرة وصغيرة، والحرص على العمل الصالح الذي يولد الشعور بالسعادة والراحة والرغبة بما عند الله.

الحرص على تقوية العلاقة بالله أمر مهم، وذلك لأن تقوية العلاقة بالله، يعطينا الشعور بالقوة والطاقة في مواجهة أصعب الظروف، ويجعلنا مؤمنين بقضاء الله وقدره، منتظرين رحمته وثوابه .

أما في حال التخطب، وعدم الاتزان في هذه الحياة الدنيا، فإننا بالتأكيد سوف نشعر بالضيق، وعدم السعادة، والكرب.

- التأسي بالرسول (ﷺ):

الله سبحانه وتعالى أرسل لنا النبي محمد (ﷺ)، هدى ورحمة، وجعل من سيرته منهجاً نتأسى به (ﷺ)، وحفظ الله تبارك وتعالى تفاصيل دعمته (ﷺ) لكي نقتدي به في جميع أحوالنا وسلوكياتنا.

الرسول (ﷺ) قدوة للإنسانية وأي قدوة. فهو أعظم قدوة للإنسانية كلها في تاريخها الطويل، ولقد كان

رسول الله (ﷺ) آية من آيات الله، حيث تجمعت فيه شخوص كثيرة مجتمعة في شخص واحد. وقد

واجه النبي (ﷺ) في بداية الدعوة حملات الإشاعات و التشكيك، أما نبينا (ﷺ) فقد واجه منذ بداية

الدعوة وطوال الفترة المكية بحملات الإشاعة والتشكيك، واستمر أعداء الدعوة الإسلامية في استخدام



هذا السلاح في الفترة المدنية وتفننوا فيه. وكان الشعر من أهم الوسائل المستعملة في ترويح هذه المفتريات .

وكان مما أطلقتها الجاهلية حول المصطفى ﷺ من أكاذيب، تهمة الجنون، فقد كان أبو لهب<sup>128</sup> ومن جندهم لهذه الغاية يجلسون على طرقات القبائل، ويقولون أنهم أعلم بمحمد ﷺ، وأن ما يقوله من كلام، إنما هو ناشئ عن مس جنون، ففي سيرة ابن هشام: (ثم إن قريشاً اشتد أمرهم، للشقاء الذي أصابهم في عداوة الرسول ﷺ ومن أسلم معه منهم، فأغروا به سفهاءهم فكذبوه و آذوه، ورموه

<sup>128</sup> أبو لهب عبد العزى بن عبد المطلب المعروف بكنية أبو لهب هو عم الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وكنيته أبو عتبة مات سنة 624. وهو الأخ غير الشقيق لعبد الله بن عبد المطلب والد النبي محمد. عرف عبد العزى بكنية أبو عتبة نسبة لابنه الأكبر عتبة بن عبد العزى بن عبد المطلب، ولكن الإسم المشهور له هو أبو لهب، لقبه إياه أبوه عبد المطلب لوسامته وإشراق وجهه. يوم ولادة محمد جاءت جاريته ثويبة وبشرته بميلاد ابن أخيه ففرح لذلك وحزرها من الرق.

ورد ذكره في القرآن في سورة المسد: ﴿ تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ ۚ مَا أَغْنَىٰ عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ ۚ سَيَصْلَىٰ نَارًا ذَاتَ لَهَبٍ ۚ وَامْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ ۚ فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّن مَّسَدٍ ۚ ﴾ \* سورة المسد، الآيات 1-5. كان أول من جهر بعداوة الإسلام لما جهر الرسول بدعوته، ولم يكتف بالمعارضة الصريحة بل عضدها بالعمل والكيد، فقد مارس شتى أنواع أذى الرسول وصد الناس عنه. بل إن أبا لهب لم يدخل مع قومه شعب بني هاشم لما حاصرتهم قريش فيه، ولما لم يستطع الخروج مع قريش لقتال الرسول يوم بدر استأجر بدلاً منه العاص بن هشام بن المغيرة بأربعة آلاف درهم.

كان وزوجته المكناة بأُم جميل من سادات نساء قريش، وهي أروى بنت حرب بن أمية وهي أخت أبي سفيان، وكانت عوناً لزوجها على محاربة وإيذاء النبي، حيث كانا من أكثر من عذبا وتجاوزا عليه، وكانت زوجته أُم جميل تجلب الأشواك لتضعها في طريقه بهدف إدماء قدميه.



بالشعر والسحر والكهانة والجنون)، ففي العام العاشر من بعثته ﷺ، توفيت زوجته خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، وتوفي عمه أبو طالب، يقول ابن هشام: (فلما هلك أبو طالب نالت قريش من رسول الله ﷺ من الأذى ما لم تكن تطمع به في حياة أبي طالب، حتى إذا اعترضه سفيه من سفهاء قريش فنثر على رأسه تراباً. ودخل رسول الله ﷺ بيته والتراب على رأسه، فقامت إحدى بناته فجعلت تغسل عنه التراب وهي تبكي، ورسول الله ﷺ يقول لها لا تبكي يا بنية فإن الله مانع أباك).



تفاعل ... فَإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





## تطوير الذات وبناء الشخصية





تفاعل ... فَإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا





إن الجميع يحاولون أن يطورون ذاتهم ويطورون شخصيتهم، فعليكم جميعاً أن تثقون بشخصيتكم أولاً وبعدها سوف يتم عكس شخصيتك على من حولك.

إن الناس من حولنا يحكمون علينا من خلال سلوكنا الظاهري، إنهم يعاملوننا بعد أن يترجموا حركاتنا ونظرات أعيننا، بل وطريقة كلامنا، فكل ما يصدر عنك و ما أن يكون لك أو عليك.

وتقدير الناس لك هو لمدى ثقتك بنفسك، فإن كان صوتك مرتعشاً، وحركات يديك مهتزة، وعضلات وجهك متجهمة منسدلة وعيناك متسعتان، ورجليك تهتزان فاعلم أن ذلك يشير إلى شخصية ضعيفة مهتزة غير واثقة.

أو اليد أو اللوازم اللفظية، كتكرار كلمة ( مثلاً نعم أو يعني.. ) كلها تشير إلى شخصية غير ناضجة.

والواقع المشهود يقول أن النجاح في بناء الشخصية القوية لا يأتي إلا بمواصلة الجهد والمثابرة.

لذا فإنه يجب أولاً أن تشعر بأنك شخص له قيمة حتى يشعر الآخرون بأهميتك.

وعليه فإننا نقول أن قيمة ذلك لا تؤكد أولاً من قبل الآخرين، بل منك أولاً، فأنت شخص قدير وناجح وواثق إذا تصرفت كذلك، فإذا اعتمدت على تقييم الآخرين، فإن الناتج هو ما يعتقدونه الآخرون حولك، إنك بقواك الكامنة ومكامنك المدفونة ومواهبك المميزة تستطيع أن تبني حياة جديدة.



فالإنسان أحوج ما يكون إلى التنقيب في أرجاء نفسه ليعرف مواطن الخلل والضعف.

فالبداية في كل شيء صعبة، ولكن النهاية مريحة ومثمرة بشرط مقاومة التحديات والمصائب

بقوة وعزم، وأن تصبر على التغيير والنجاح وتحارب الإحباط واليأس والقنوط.

هناك صور في الحياة تمثل الشخصية الضعيفة الغير واثقة والتي يفضل أن يتجنبها الإنسان لأنها

تعطي صور سلبية عن ذاته من أهمها :

امتداح الآخرين وبكثرة على شيء متعلق بنفسك أو قمت به.

ومن الأمثلة على ذلك جزى الله خيراً فلان فلولاه ما كنت شيئاً، أو هذا ليس ذكاءً مني، ولكن

بمساعدة فلان .

الإكثار من الاستدلال من كلام الآخرين.

عدم طلب حقك حياء من الآخرين، مثل الباقي من الفلوس إن كانت قليلة لا تأخذها أو لا

تعددها البائع .

السماح للآخرين باستخدام ألفاظ وضعية وسيئة ضدك، مثل : سمين، مضحك، غبي .

أو قال أحدهم في أحد المجالس " يا غبي، يا تافه " وعلى الفور أدت رأسك باتجاهه وكأنه

يقصدك.





تكرار بعض اللوازم الحركية، مثل " الكحة " أو " تحريك اليدين وباستمرار وبشكل غير طبيعي "،  
أو " الاستمرار في قرع الطاولة " أو "رفع الحاجبين " وهكذا، وهناك صور أخرى تدل وبشكل  
واضح على أنك تحمل أفكاراً ومشاعر سلبية حول نفسك نورد منها :

تذعن لزملائك وبشكل دائم في اختيار الأماكن والمواضيع والأوقات، علماً بأن عندك من الأفكار  
والمشاريع الشيء الكثير.

لا تشارك غالباً في مناقشة المواضيع، علماً بأنك ملم بأغلبها وعلى اطلاع على معظم عناصرها.

موعظة للقلوب:

قال بعض السلف : مررت برجل منفرد فقلت له : أنت وحدك؟ فقال : معي ربي ومَلَكاي. فقلت  
: أين الطريق؟ فأشار نحو السماء ثم مضى وهو يقول : أَكْثَرُ خَلْقِكَ شَاغِلٌ عَنْكَ.

- الإيجابية في الحياة :

لا شك أن الاستسلام لليأس والإحباط طريق مُعَبَد وسهل للسلبية في الحياة، وهي علامة - ربما - من  
علامات ضعف هذا المخلوق الضعيف ؛ ألا وهو أنت أيها الإنسان! حقيقة أنا لا أدعوك للسلبية ولا أجملها  
في حياتك، حاشى لله!! بل أني أطلعك على حقيقتك بأنك إنسان في الأول والأخير يعتريك من الهم والغم



والمرض والابتلاء، وبالتالي النظرة السلبية للحياة. ومع هذا أنا أدعوك وفي خضم المحن والتحديات أن تُعين نفسك على النظر بإيجابية للحياة ولو بعض الوقت؟ والسؤال الذي يطرح نفسه؛ كيف أكون إيجابيا؟

من الشائع أن يسمع الواحد منا عبارة: فكر بإيجابية أو تصرف بإيجابية عندما نرى شخص مُحبط، وللأسف لا يأخذ هذا الشخص المحبط الكلمات بجدية لأنه لا يفهم ما الذي تعنيه بالضبط، أو بمعنى آخر لا يراها عبارات فعالة أو مجدية.

كم واحد تعرفه أنت شخصياً يعي هذه العبارة؟

الإيجابية هي أكسير النجاح!

غالباً ما يتعجب الأشخاص ويتساءلون ما هو السبيل لاعتناق مبدأ الإيجابية وتطبيقه في كافة تفاصيل حياتهم أثناء تفكيرهم أو تصرفهم في أمر ما، وخاصة في حالات عدم السعادة أو الرضاء عن الأحوال التي تحيط بهم، أو عندما تضيق بهم ظروف الحياة وتصبح صعبة وقاسية، بل ويجدون صعوبة في تحقيق الإيجابية عندما يكون السلام النفسي سائداً ولا يوجد ما يؤرقهم. يعلم العديد منا كيف يكون إيجابيا في مختلف تفاصيل حياته، ولا يعلم كيف يفعل هذا!

الإيجابية مهارة مثل باقي المهارات التي تكتسب بالتعلم والتطور المستمر، فالأمر كله يندرج تحت عاملين أساسيين هما: طريقة التفكير وطريقة التصرف وكليهما



قابل للتغيير والتطوير، أي أن الإيجابية ما هي إلا مزيج من طريقة تفكير الشخص وطريقة تصرفاته التي يسلكها.

إذا ظل الإنسان يعتنق الأفكار نفسها التي اعتاد عليها، فسوف ينعكس هذا بالطبع على البيئة التي تحيط به والتي يعيش بداخلها، فإذا كان الشخص يرغب في نتيجة مفيدة عليه أن يكون حريصاً في طريقة تفكيره التي لا بد وأن تتسم بالإيجابية المستدامة.

قبل أي شيء ينبغي أن يدرك الشخص أفكاره ويتنبه لها جيداً، وإذا ثبتت سلبيتها عليه بالعمل على إحلالها بأخرى إيجابية، فبدلاً من أن يفكر الشخص في الفقر عليه بالتفكير في الثروة، وبدلاً من أن يردد كلمة التجاهل عليه بفهم ما يحيط به والعمل على إدراكه، وبدلاً من أن ينتقد القيود، عليه بالبحث عن الحرية، لا بد وأن يردد دائماً الكلمات الإيجابية بينه وبين نفسه «أنا أستطيع»، «أنا قادر على»، «من الممكن أن ...» وهكذا من التعبيرات التي توحى بالإيجابية لصاحبها ولغيره من المحيطين به حتى لا تتسلل روح اليأس التي تنتابه إليهم. نحن نخلق بداخل عقولنا، نوعية الحياة التي نرغب أن نعيش داخل أسوارها، فإذا كان التفكير إيجابياً فسوف تتحول حياتنا إلى الإيجابية بشكل تلقائي. أي شيء بدايته تكون داخل النفس الذاتية من أبسط إنجاز إلى أعظم واحد، صحيح أن الشخص ليس بوسعه التحكم في الظروف والأحوال الخارجية، لكنه بوسعه التحكم في نفسه وفي عالمه الداخلي، حيث يبدأ فيه أي وكل شيء.



يكون الشخص غير سعيد وسلبى في مواقف حياته لأنه يفكر بهذه الطريقة التي بوسعه تغييرها، ولا يتطلب الأمر مجهوداً كبيراً لإحداث هذا التغيير، وبناءً عليه سيحدث التغير في التصرفات والأفعال والتوقعات والاستجابات المختلفة للإنسان التي تقوده إلى السعادة والنجاح، ومن مقومات هذا التغيير:

- التركيز دائماً على ما يريده الشخص وليس على ما لا يريده.

- التركيز دائماً على الجوانب المضيئة في حياته، لأن التركيز عليها سيزيد كمها.

عدم سيطرة الشعور بالنقص على تفكير الشخص، وقد تتعدد أسباب هذا الشعور عند الإنسان كارتباطه بالقصور العقلي من الذكاء المحدود أو عدم القدرة على التركيز، أو بالجوانب الجسمانية مثل القصر أو الطول أو بجوانب اجتماعية من الغنى أو الفقر أو بالجوانب المعنوية. وقد يكون شعور الإنسان هذا غير حقيقي ولا يبالي به المحيطون به، وتكمن خطورة الشعور بالنقص عندما يتخذ شكل العادة الفكرية.

التركيز دائماً على النجاح والسعادة والحب ومفهوم الوفرة.

تعلم الفرد كيفية الشعور والتفكير، بل والتصرف في الحياة التي يرسمها المرء في ذهنه، فسوف يكون أسعد، بل ويجذب الفرص الجديدة لحياته بهذه الطريقة. التفكير في ما يريده الشخص، ورسم صورة له والعمل جاهداً على تحقيقه.

البحث عن الجوانب الإيجابية في كل موقف تعرض له، لأنه دائماً وأبداً يوجد جانب حسن أو على الأقل شيء ما يتعلمه الشخص حتى لو كان، التعلم من خلال المواقف القاسية وغير السارة.



إتباع التفكير الإيجابي مع التصرف الإيجابي في الوقت نفسه.

التركيز دائماً على النصف الممتلئ من الكوب وليس الجزء الخاوي منه.

الرفض المثار للأفكار السلبية وعدم التراخي في فعل ذلك.

البحث دائماً أو الوجود وسط الصعبة الإيجابية.

قراءة قصص النجاح الأخرى، لتكون دافعاً على إيجابية الشخص وإمداده بالأفكار التي تمكنه من أن يسلك الإيجابية في مختلف تفاصيل حياته. يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كي ترسم الصورة التي تحبها في حياتك فإنك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابي في تغيير واقعك الذي لا تريده. هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع:

#### 1- حدد حلمك:

كثيرون يشعرون بالتعاسة في حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون، كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح، وإذا أردت أن تنجز شيئاً مهماً عليك بالتركيز عليه ولا تدع أي شيء يبعدك عنه. وعليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده، فهذا التكرار يصنع نوعاً من الشعور الإيجابي داخل عقلك الباطن ويجعلك قادراً على فعل ما تريد.

#### 2- التأمل:

التأمل يجعلك تشعر بأنك أقوى وأكثر إيجابية من النواحي العاطفية والجسمانية والروحانية، ويعيد لك شحن بطارياتك ويجعل تخيلك أقوى وأسهل.



التركيز الدائم أمر صعب، لكن كي تستفيد من أفكارك الإيجابية التي تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية، وهذا ما يسمى بعملية التطهير.

### 3- طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية:

هذا ومن جانب آخر، فإن الحياة التي نحيها والطريقة التي نعيش بها الحياة، هي عبارة عن انعكاس لسلوكنا في الحياة وفي كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها، لذلك فيإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التي من شأنها أن تغير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، وبالتالي كيفية تناولها للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل.

الملحوظات التالية تساعد في تقوية حس التفاؤل عند الإنسان، بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم أكبر:

موعظة للقلوب: إن الحسنات يذهبن السيئات

سُئل بعض الصالحين عن سبب توبته، فقال كنتُ في حادثة سني لا أقف على زُلَّة<sup>129</sup>، فرأيتُ في بعض الأيام جارية لم أرى أحسن منها وجهاً، ففُتنتُ بها، فأشرتُ إليها، فلمَّا صارت بالقربِ، مني أدركها جزعٌ شديدٌ، فقلتُ لها: لا تخافي، لا بأس عليكِ، فلم يُنقص ذلك من خوفها شيئاً، وجعلت ترعد كسعة<sup>130</sup> في يوم ريح، فقلتُ لها: أخبريني بخبرك، فقالت: والله يا أخي هذا موقف ما وقفته

<sup>129</sup> الزَّلَّةُ : السَّقْطَةُ والخطيئةُ .

<sup>130</sup> السَّعْفُ : جريدُ النخل وورقه . و- السَّعْفُ : ورق النخل اليابس.



قبل يومي هذا قط<sup>131</sup>، ولي ثلاثة بنات، ولي ولهن ثلاث أيام لم نستطعم فيها طعاماً، فلمّا كان في هذا اليوم حملني الجوع والشفقة على ما ترى، قال : فعند ذلك رُقّ لها قلبي، وسألته عن مسكنها فأعلمتني به، فحملتُ إليها ما قدّر الله عز وجل من دراهم وكسوة<sup>132</sup> وقمح وغير ذلك، ثم عمدتُ إلى ما في بيتي، فبعته ودفعته لوالدي، وأخبرتها بالقصة، وكان عندي سَجْلٌ أثبتُ فيه سيئاتي، فقالت: يا ولدي أنت رجل لم تعمل قط حسنة غير هذه، وعندك سَجْلٌ تثبتُ فيه سيئاتك، فقم وأثبت فيه هذه الحسنة، فقمْتُ إلى السجل وفتحتهُ، فوجدته أبيض من أولهِ إلى آخره، وفيه سطر واحد:

" إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ "<sup>133</sup>، فرفعتُ يديّ إلى السماء وقلت : (وعزتك وجلالك لا عصيتك بعد يومي هذا أبداً)<sup>134</sup>.

<sup>131</sup> قَطُّ : ( حرف/أداة ) . قَطُّ : لها ثلاث أحوال : الأولى أن تكون ظرفَ زمان لاستغراق الماضي [مضمومة] وتختص بالنفي ، ما فعلتُ هذا قطُّ : فيما مضى وانقطع والثانية : أن تكون بمعنى حَسَبَ : أي كاف ، وقَلْماً تذكر غيرَ مقرونة بالفاء ، أخذت درهماً فقط والثالثة : أن تكون اسم فعل بمعنى يكفي فتزاد نون الوقاية مع ياء التكلم ، ف قَطْنِي : كفاني وقَطُّكَ : كفأك .

<sup>132</sup> الْكُسُوءَةُ : الثوب يُسْتَتَرُ به وَيُتَحَلَّى . ( المعجم الوسيط - حرف الكاف).

<sup>133</sup> هود : 114.

<sup>134</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، كتاب المواعظ والمجالس ، تحقيق مجدي محمد الشهاوي، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ط1، 1997م.



- حارب الأفكار السلبية:

حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير فيها، بل أبعدھا قدر الإمكان عن تفكيرك و حاول دوماً التفكير بالأمر الإيجابية.

- تعلم التفاؤل:

حاول تعليم نفسك دروساً في التفاؤل: حاول إيجاد الأمور الإيجابية في الأوضاع السلبية. حاول دائماً تقييم تجاربك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تضاف لحياتك، وأنها دروس تعلمت منها أن تكون أكثر صلابة.

- حدد أهدافك بدقة:

حدد أهدافاً منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جداً فإن احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلباً على نفسك. قم بوضع أهداف ممكنة لأنك كلما حققت هدفاً زاد ذلك من تفاؤلك. ليس هنا المقصود ألا تتطلع لإنجازات كبيرة، بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل، بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكناً.

- كف عن المبالغة:

لا تبالغ في وصف المشكلة التي تواجهها، بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

موعظة للقلوب: كلاً منكم يبكي لنفسه لا لي





قيل: كان بالبصرة، عابداً قد أجهده الخوف والوله<sup>135</sup>، وأسقمه البكاء وأنحله، فلما حضرته الوفاة، جلس أهله يبكون حوله، فقال لهم: أجلسوني، فأجلسوه، فأقبل عليهم وقال لأبيه: يا أبتِ ما الذي أبكاك؟ قال: يا بُني ذكرت فقدك وانفرادي بعدك، فالتفت إلى أمه وقال: يا أماه ما الذي أبكاك؟ قالت: يا بني لتجرُّعي مرارة ثلكك<sup>136</sup>، فالتفت إلى زوجته وقال: ما الذي أبكاك؟ قالت: لفقدِ بركَ وحاجتي لغيرك، فالتفت إلى أولاده وقال ما الذي أبكاكم؟ قالوا: لذلَّ اليتيم والهوان بعدك، فعند ذلك نظر إليهم وبكى، فقالوا له: ما يبكيك أنت؟ قال: أبكي لأني رأيتُ كُلاً منكم يبكي لنفسه لا لي، أما فيكم مَنْ بكى لطول سفري؟، أما فيكم مَنْ بكى لقلّة زادي؟ أما فيكم مَنْ بكى لمضجعي في التراب؟ أما فيكم من بكى لما ألقاه من سوء الحساب، أما فيكم من بكى لموقفى بين يدي رب الأرباب؟ ثم سقط على وجهه، فحركوه فإذا هو ميت<sup>137</sup>.

<sup>135</sup> الوله: الحُزن والخوف.

<sup>136</sup> فقدك .

<sup>137</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، كتاب المواعظ والمجالس ، تحقيق مجدي محمد الشهاوي ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ط1، 1997م.



أربعة عشر طريقة سترفع من طاقتك الإيجابية:

١- الابتسامة، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( تبسمك في وجه أخيك صدقة )، فهي تبعث على الحب والمودة والرحمة.

٢- مجالسة الأطفال الصغار ومداعبتهم وتقبييلهم، لأن أرواحهم الطاهرة البريئة تبعث شحنات إيجابية بشكل مستمر، فهم ينشرون الحب والسعادة والمرح بشكل مستمر، رغم انزعاجنا منهم في بعض الأوقات إلا أننا سرعان ما نشواق لهم ونرغب في مداعبتهم والتقرب إليهم بسبب ذلك الشعور الرائع الذي ينتابنا ونحن بقربهم.

٣- التفاؤل بالخير والرضا بالقضاء والقدر يبعث طاقة إيجابية ويسعد صاحبه ويجلب له الخير.

٤- الابتعاد عن الأشخاص والأماكن التي تسبب لك الضيق والانزعاج.

٥- الصفح والمسامحة وتطهير القلب يبعث على زيادة الطاقة الإيجابية.

٦- السجود على الأرض وخاصة على التراب مباشرة يساعد على سحب الطاقة السلبية من الجسم إلى الأرض، فالأرض تسحب الشحنات، كما يحدث في السلك الكهربائي الذي يمد في المباني لسحب شحنات الصواعق إلى الأرض.

٧- تخيل ضوء أبيض يدخل إلى جسدك وينتشر في جميع إرجائه ويشكل هاله حولك سيشعرك بطاقة تغمرك.



٨- الذهاب إلى الشاطئ أو إلى مكان مفتوح بين الجبال والعمل على تصفية الذهن من أي

أفكار سلبية والاستمتاع بجمال المكان سيشعرك بطاقة إيجابية تجتاح جميع أجزاء جسدك.

٩- تحرير الدماغ من الأفكار والمعتقدات التي لم تعود في حاحه إليها.

١٠- الاستمتاع يومياً وتشجيع النفس على حب الحياة، وفي دراسة تؤكد بأن الدماغ يحتاج

إلى 21-30 يوماً على الأقل، لتبني أي فكرة أو أسلوب جديد في الحياة، لذا عليك تأكيد

قراراتك الآن.

١١- حاول التقليل من تكريس الكثير من الجهد والاهتمام بأشياء تزعجك ولا ترغب بها،

وستشعر حتماً بالخفة والمزيد من التحرر.

١٢- عمل حمام بالملح البحري وفركهما جميع أجزاء الجسد بالملح البحري سيساعدك على

مسح الجسد من بقايا الطاقة السلبية العالقة به.

١٣- المشي على التراب بقدم حافية يساعد في سحب الطاقة السلبية من الجسد.

١٤- ممارسة الرياضة تساعد على تجديد طاقة الجسم وطرده الأفكار والطاقات السلبية وتساعد

على زيادة التركيز والاسترخاء والنوم الجيد.



موعظة للقلوب: يرزق من يشاء

قال مالك بن دينار<sup>138</sup>، رضي الله عنه: بينما كنت أتناول طعامي ذات ساعة دخلت عليّ قطعة فخطفت قطعة لحم من طعامي فتبعتها إلى أين تذهب بها وإذا أرى القطعة تذهب بقطعة اللحم إلى جحر<sup>139</sup> وألقت قطعة اللحم أمام ذلك الجحر، فقال مالك: فنظرت لأرى ماذا في داخل هذا الجحر فرأيت ثعباناً أعمى فاقد البصر فخرج وأكل قطعة اللحم<sup>140</sup>.

-الخوف من الفشل يحرمك فرحة النجاح:

الإنسان لديه طاقات وكفاءات، ولديه طموح، والله تعالى وهب الإنسان القدرة على الطموح، إنه يطمح إلى الرقي ويتمنى، لكن هناك دائماً مشاكل في طريق الوصول إلى ما يطمح إليه، وعلى الإنسان أن يشق طريقه، وأن يصارع ويواجه تلك المشاكل والعقبات، ويستطيع بالتالي تجاوزها والتغلب عليها وتحقيق طموحاته وأمنيته، بيد أن فئة كثيرة من الناس، بمجرد أن يلحظوا أن هناك عقبات ومصاعب ومشاكل في طريق طموحاتهم وأهدافهم، فإنهم يتراجعون!! لماذا يتراجعون؟

<sup>138</sup> أحد الصالحين.

<sup>139</sup> جحر: جمع أبحار وجحرة وجحرة وجحور: حفرة تأوي إليها الهوام وصغار الحيوانات.

<sup>140</sup> الأبشيهي، شهاب الدين محمد بن أحمد، المستطرف في كل فن مستظرف، دار الفجر للتراث، القاهرة، 2011م.



ليس لأنهم فقدوا الطموح، وليس لأنهم فقدوا الطاقات والمؤهلات، وإنما لأن شعوراً داخلياً ينتابهم، شعور بالخوف من الفشل، يخشى أن يسير باتجاه تحقيق هذا الهدف، ثم لا يستطيع الوصول إليه، يخشى أن يتحرك من أجل تنفيذ عمل ما، ثم تحول العقبات والمشاكل بينه وبين تحقيقه.

لكن البعض يضحون المصاعب والمشاكل في نفوسهم، يرددون: أخاف أن أرتبك، أخاف أن أخطئ، أخاف إلا يتقبل الناس، أخاف ألا أعجب الناس، وبناء على هذه المخاوف يتراجع من بداية الطريق، لأنه يخاف أن يفشل في أن يصبح شيئاً ناجحاً!!

كل إنسان لديه طموح، وكل إنسان يريد أن يكون عظيماً، أن يكون متقدماً، أن يكون متفوقاً، ولكن ليس كل إنسان يتخلص من عُقدة الخوف من الفشل.

الخوف من الفشل، هو ذلك الحاجز الذي يحول بين الإنسان وبين تفجير طاقاته، وبالتالي بينه وبين الوصول إلى أهدافه وطموحاته وأمانيه.

ولكن لماذا الخوف من الفشل؟ أصل المشكلة أن بعض الناس نفوسهم رهيبة لا تقبل الصدمة، نفوس متعودّة على الدلال والراحة، ولذا تهرب من أي احتمال للمصاعب، وتراجع عن أي طريق تعترضها فيه الصدمات والمشاكل، وإنما يخاف الإنسان الفشل لأنَّ الفشل مضخم في نفسه، وحينما تكون الأمور بسيطة أمامك، فإنك لا تهيب اقتحامها.



لا تتهيب الفشل : إن أفضل علاج للفشل أن لا يتهيئه الإنسان، فليس مشكلاً كبيراً، أن يفشل الإنسان، وأساساً لماذا لا تريد أن تفشل في حياتك؟ لماذا لا تريد أن تصطدم في حياتك؟ إن طبيعة الحياة وسنتها: أن الإنسان لا يصل إلى النجاح إلا بعد أن يجتاز وديان الفشل.

يقول ونستون تشرشل : " النجاح هو الانتقال من فشل إلى فشل دون أن نفقد الأمل".

هل يمشي الإنسان سويًا على قدميه من أول يوم يخرج فيه من بطن أمه؟ كلا، فهو يعيش فترة لا يستطيع المشي فيها ثم يحبو ثم حينما يحبو، ويحاول المشي لفترة شهور يقوم ويقع، يحاول المشي فلا يستطيع، يحتاج إلى من يمسكه حتى يستطيع المشي.

ألا تلاحظون حياة الطفل حينما يريد المشي؟ ولو أن طفلاً من الأطفال قال أنا غير مستعد أن أحاول المشي وأقع، فأنا لا أحاول المشي إلا إذا توافرت لي الضمانات الكافية لكي أمشي سويًا من أول مرة، فهل يستطيع ذلك الطفل أن يمارس المشي على قدميه؟ كلا، بل عليه أن يتحمل لفترة من الزمن التعثر في المشي والوقوع.

وأنت لماذا تخاف الفشل؟

وماذا يحصل لو فشلت؟

لماذا يكون الفشل بعبعاً في نفسك؟



إذا نظر الإنسان إلى الفشل كأمر طبيعي، ولم يضخمه في نفسه، فإن عقدة خوف الفشل تتلاشى من قلبه، ولكنه إذا تضخم الفشل وصارت هذه العقدة عند الإنسان، حرم الكثير من المكاسب، وأصيب بالخيبة في حياته.

الذي يخاف الفشل يصبح خائباً في حياته، لا يتقدم، ولا يتفوق، ولا تتفجر طاقاته، فعلى الإنسان أن لا يضخم قضية الفشل في نفسه، وأن لا يجعل نفسه ناعمة، تخاف من الصدمة والصعوبة. انظر إلى الأشياء التي تخاف منها، ومارسها، حتى تكسر هيبة الفشل في نفسك، وقد دلت التجارب على أن أكثر الأشياء التي يتهيب الإنسان منها أو يخاف الفشل فيها يستطيع النجاح فيها إذا أقدم عليها.

إذن الخوف من الفشل سببه تضخيم قضية الفشل في نفس الإنسان، وعندما يبدأ الإنسان يتخيّل ويجتر صور الفشل، هنا تصبح لدى الإنسان عقدة الخوف في النفس، فيصبح الخوف لديه مرضياً. البعد الإيجابي للفشل : في بعض الأحيان يكون الفشل عنصر خير في حياة الإنسان، فهو الذي يكشف للإنسان نقاط ضعفه، وينبّهه إلى الثغرات الموجودة في عمله، بينما استمرار الإنسان في تحقيق المكاسب والانتصارات، قد يخلق في نفسه الغرور، ويضعف من اهتمامه بالتقدم، ورفع مستوى العمل.



يحتاج الإنسان في هذه الحياة لمدة طويلة وتجارب عديدة في مشاكل الحياة حتى يستطيع اكتساب الخبرة اللازمة له ليصبح أكثر نضجاً وأكثر قدرة على حل مشاكله ومشاكل غيره بنفسه.

هناك طرق أكثر فاعلية تستطيع من خلالها اكتساب سنوات خبرة إضافية لعمرِكَ الحقيقي فتصبح خبرتك مثلاً خبرة ثلاثين سنة، بينما عمرك عشرين فقط !

كيف ؟ يمكنك اكتساب هذه الخبرة الإضافية بعدة طرق منها :

النظر لتجارب الآخرين من حولك والتعلّم منها : والاستفادة من الأحداث التي تحصل للأصدقاء والأقرباء وغيرهم بدلاً من المرور عليها بسرعة، انظر للمشاكل من حولك جيداً وحُدّ منها العبرة وفكر كيف كان بالإمكان تجاوزها.

القراءة المكثفة في شتى مجالات الحياة : وما نعينه بالقراءة هي القراءة الجادة وليس قراءة المجلات الهابطة، اقرأ في شتى الكتب الثقافية والاجتماعية وغيرها وحاول أن تكتسب الكثير من المعلومات من خلالها.

الاستفادة من أهل الخبرة : فقد يكون حولك جد أو جدة أو والد أو والدة لديهم خبرة وتجارب كثيرة في مشاكل الحياة وأحداثها الصعبة، استمع إليهم وتعلّم من قصص حياتهم واستفد.

حضور الدورات الاجتماعية والنفسية : التي تساعدك على تطوير ذاتك ومهاراتك وتقوي شخصيتك وتكسبك خبرة أكثر في شؤون الحياة.





تقوية صلتك بالله ورفع مستوى إيمانك : وهو الأهم، فكلما ازدادت صلتك بالله وتوكلت عليه كلما وفقك الله للقرارات الصائبة وأرشدك للحق بإذنه. وكلما كنت معه وقت الرخاء كان معك وقت الشدة إن شاء الله.

كما عليك الاسترخاء، فهو يقاوم التعب والإجهاد، خاصة عندما يقوم المرء بإرخاء العضلات المتعبة المتوترة وإراحتها، وهو سلاح فعال ضد التوتر الذي يهدد الجسم وضد الإجهاد والإرهاق، فالتحولات الواضحة التي تطرأ على حياة الإنسان عند تعرضه للنقد الجارح مثلاً أو لإساءة أو صدمة مفاجئة، تسبب رد فعل للجسم قد تكون له نتائج سلبية على صعيد الصحة، لكن الاسترخاء يسهل مهمة السيطرة على ذلك، لأنَّ استرخاء العضلات وراحتها يعني راحة الدماغ، وإذا كان التوتر يزيد الآلام والأوجاع، ويهيئ بعض الأمراض، فإن الاسترخاء على العكس من ذلك تماماً فهو يهدئ الآلام والأوجاع ويقللها، ويقاوم مضاعفاتها، فحينها يقوم المرء بحركات رياضية رشيقة، فإن ذلك يكون نتاجاً للسيطرة على العضلات بفعل الاسترخاء، أما التوتر فهو يعرقل ذلك ويضيّع فرص الاستمتاع بها ويفسد مضمونها.

ولا تقتصر فوائد الاسترخاء على الراحة الذهنية، والجسدية المرتبطة بال اللحظة، بل يمتد أثره ليكون عوناً للإنسان في علاقاته مع الآخرين، لذلك تجد الأشخاص الذين يتميزون بالهدوء ولا يثورون أبداً، ويحسنون الإصغاء والتفهم، يجدون القبول والحب من الآخرين أكثر من أولئك الذين يثورون ويصرخون وينفعلون دائماً، وبذلك يضيعون الكثير من الفرص والمكاسب والحقوق.



إذا أراد المرء أن يكون تعاطيه مع الحياة خالياً من التوتر والانفعالات فليجعل كل مظاهر حياته استرخاء، فليس الاسترخاء قاصراً على الاستلقاء على السرير أو الأريكة أو غيرها، فيمكن للمرء أن يجعل من كل حركاته ونشاطاته حالات استرخاء مستمرة، فمثلاً إذا كنت تقود سيارة فافعل ذلك باسترخاء أي بدون توتر أو تهور أو انفعال، فالسائق المتوتر الأعصاب لا يجني غير ارتكاب المخالفات والحوادث والأخطاء المرورية، وفي حالات الزحام كن طبيعياً حتى يزول الزحام ولا تضطرب أو تنفعل، ولا تجعل العوامل الخارجية تؤثر على توازنك الداخلي، وبالتالي تفقدك صبرك واتزانك، وقد تفقدك تصرفك العقلاني، وهذا له عواقب وخيمة على مستوى الصحة الجسدية والنفسية.

وإذا كنت تسير على قدميك، فامش على مهلك، ولا تدافع الآخرين واجعل خطواتك منتظمة الإيقاع، ولا تتعجل، ولا تسلّم نفسك للانفعال والاضطراب مقابل أن توفر بضع دقائق، فلا بأس إذاً من أن تسير ببطء، وأن تلاحظ الأشياء من حولك أثناء السير، وأن تتنفس بعمق وتتحسس عذوبة الهواء، ويجدر بك أن تسير باتزان وثبات وثقة.

لاشك أن ذلك فيه فائدة عظيمة يجب ألا تفوت علينا، بحيث يعتاد الإنسان أن يكون الاسترخاء هو الحالة السائدة في حياته، ويكون ذلك أكثر فائدة إذا استطاع تحديد وقت مناسب وزمن محدد ولو كان قصيراً، المهم أن يحافظ عليه، فهذا من شأنه أن يقلل فترات التوتر التي يعيشها الإنسان خلال يومه المليء بالعمل المتواصل. إن العقل يريد أن يعمل بلا توقف، ويود أن يتدخل في كل شيء، لكن



الإنسان لابد أن يقنع نفسه بأن دورة الفلك هذه لابد لها من اتزان، واتزان الإنسان في الحصول على شيء من الاسترخاء وإراحة الأعضاء البدنية والذهنية.

العقل هو محور حركة ونشاط الإنسان، وهو مصدر صحته ومرضه وسعادته وشقائه، فلا بد من إخضاعه ليعيش معك خطوات الاسترخاء حتى يصل ذروته وتعم فائدته، ويؤدي مهمته، فإذا عجزنا عن ذلك فسنكون بعيدين عن النتيجة المنشودة، وخصوصاً في هذا العصر الذي سيطرت عليه مظاهر المدنية والتواصل والتفكير والطموح، فقد صار العقل ضحية تلك التفاعلات والاضطرابات العصبية ونتجت عن ذلك أمراض وآفات جسدية، وأصبح من الصعب السيطرة على العقل والذهن وإدخاله في خانة عملية الاسترخاء.

لذلك فقد الكثيرون القدرة على الراحة والاستجمام ناهيك عن الاسترخاء الذي يقوم على قواعد وأسس، وتنتج عنه فوائد، ولاشك أن الإنسان الذي يتمتع بالاطمئنان تكون لديه راحة ذهنية، بغض النظر عن وضعه المعيشي أو مستواه المالي أو الوظيفي، فالسعادة والراحة النفسية مرتبطة بترتيب الدواخل، والتوازن النفسي ولا علاقة لها بالأوضاع الأخرى، عدا التفاعلات والانفعالات وردود الفعل وغيرها.

ولا غرابة إذا وجدنا أن التنفس العميق أهم أسباب الراحة والاسترخاء، طالما أن التنفس هو سر الحياة، وحينما يصل الأكسجين إلى الرئتين هادئاً نقياً بعملية طبيعية، يقوم بتنقية الدم، الذي له الدور الأهم في تنظيم حركة الجسم، وهدوئه



وتوتره، ومع تجديد الهواء لأعضاء جسمك يتجدد الدم ويكسب الجسم المزيد من النشاط والحيوية.

فعملية الاسترخاء لا بد أن تتم بنظام، ورغبة، وقناعة وقابلية، ولا بد أن نهى لها المناخ المناسب والوقت المناسب، ونعطيها الزمن المناسب دون أن نكون منشغلين بأشياء أخرى قد تفسد علينا المردود الإيجابي لهذه العملية.

ومن الأفضل أن يمارس المرء الاسترخاء في غرفة مظلمة، وفي حالة عدم توفرها يمكن إغماض العينين أو تغطيتهما بقناع معتم بعض الشيء، كما يجب توفر عنصر الهدوء والسكينة فهو أساسي وضروري لتتم العملية بالطريقة الصحيحة وتعطي النتائج المأمولة، وعلى الإنسان أن يوافق ما بين تخیلاته الذهنية وحركاته الرياضية، أي أن يفكر أن جسمه يمر الآن بعملية استرخاء تعيد له التوازن، فلا بد أن يعقبه ذلك نشاط وحيوية، وشريطة أن يقتنع العقل الباطن بذلك، وألا يخالف اعتقاده ما تقوم به من حركات أثناء الاسترخاء، لأن سر فوائد هذه الوصفة يكمن في القدرة على المزج التام بين ما تود الوصول إليه من نتائج إيجابية للاسترخاء، وما يفكر فيه عقلك، أو ما يتصوره ذهنك في تلك اللحظات، ومن هنا نستطيع تحديد مدى إمكانية نجاحنا في توظيف الاسترخاء لمواجهة بعض الحالات دون علاج مثل القلق والتوتر والإجهاد والإرهاق والانفعالات وما إلى ذلك.



## موعظة للقلوب: لأطيين ريحك في الدنيا والآخرة

قيل لأبي بكر المسكي<sup>141</sup>: إنَّا نشم منك رائحة المسك<sup>142</sup> مع الدوام، فما سببه؟، فقال: والله لي سنين عديدة لم أستعمل المسك، ولكن سبب ذلك أن امرأة احتالت عليّ حتى أدخلتني دارها، وأغلقت دوني الأبواب، وراودتني عن نفسي، فتَحَيَّرْتُ في أمري، فضاقت بي الحيل، فقلتُ لها: إن لي حاجة إلى الطهارة، فأمرت جارية لها أن تمضي بي إلى بيت الراحة، ففعلت، فلما دخلت بيت الراحة أخذت العذرة<sup>143</sup> وألقيتها على جميع جسمي، ثم رجعتُ إليها وأنا على تلك الحالة، فلما رأَتني دهشت، ثم أمرت بإخراجي فمضيتُ واغتسلتُ، فلما كانت الليلة رأيت في المنام قائلاً يقول لي: فعلت ما لم يفعله أحد غيرك، لأطيين ريحك في الدنيا والآخرة، فأصبحتُ والمسك يفوح مني، واستمر ذلك إلى الآن<sup>144</sup>.

لا بد من الضحك:

من الناحية النفسية والاجتماعية فإن الضحك عادة ما يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس، وقدرة الإنسان عن مسيرة الحياة من حوله، وقديما

<sup>141</sup> أبو بكر المسكي كان شاباً عابداً وسيماً نشأ على طاعة ربه.

<sup>142</sup> المسك: ضربٌ من الطيب يتخذ من ضربٍ من الغزلان. ( المعجم الوسيط - حرف الميم).

<sup>143</sup> العذرة: الغائط وفي الحديث: حديث شريف اليهود أنتن خلق الله عذرة /

وعذرة الدار: فئاؤها. ( المعجم الوسيط - حرف العين).

<sup>144</sup> ابن الجوزي ، عبد الرحمن بن علي ، كتاب المواعظ والمجالس ، تحقيق مجدي محمد الشهاوي ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ط1، 1997م.



قالوا: "أضحك تضحك الدنيا من حولك"، وهذا واقع فكما أن تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة تؤثر سلبياً على الفرد نفسه وعلى من حوله، فإن الابتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة بين كل من نتعامل في محيطهم، فقد ثبت أن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى، فالناس عادة ما يحاكون من حولهم ويتأثرون بهم.

ولا يقتصر تأثير الضحك الإيجابي على الحالة النفسية للإنسان، بل يمتد إلى وظائف الجسم الداخلية، فقد ثبت أن الضحك يساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين، وينشط الدورة الدموية، ويساعد على دفع الدم في الشرايين، فيتوالد إحساس بدفع الأطراف، وربما كان هذا هو السبب في احمرار الوجه حين نضحك من قلوبنا، فالابتسامة الصادقة تختلف شكلاً وموضوعاً عن تلك التي تأتي نتيجة الافتعال والرياء، رغم أن تلك الأخيرة تستمر لفترة أطول لكنها توحى بمشاعر كاذبة، بينما الابتسامة الصادقة تخلو من التكلف وترسم على الوجه بفعل العضلة الوجنية الرئيسة وتشع العيون بالبريق.

وقد ذكرت معلومات إحصائية أن الإنسان في عصرنا الحالي يضحك أقل مما كان يفعل الذين سبقونا في العصور القريبة، ولعل ذلك هو أحد الأسباب القليلة الباقية لتعليل زيادة انتشار الأمراض النفسية بالصورة الهائلة التي نراها اليوم، وإذا كان للضحك كل هذه الآثار النفسية والاجتماعية والوظيفية فإننا من خلال التأمل في موضوع الضحك قد نتساءل: لماذا نضحك ؟ وهل نضحك دائماً لأننا مسرورون أو مبتهجون ؟



في بعض الحالات لا يكون الضحك تعبيراً عن السرور، فهناك الضحك الاجتماعي لمجاملة الآخرين، ففي اليابان مثلاً ينظر للضحك على أنه واجب اجتماعي، وعلى الإنسان الذي أملت به كارثة أن يرسم على وجهة ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين، وهذا ما يطلق عليه أحياناً "قناع السعادة".

ليس ذلك فحسب فهناك حالات ومواقف مرضية نجد رد الفعل بالضحك نتيجة لبعض الاضطراب النفسي المؤقت مثل الضحك الهستيري، ونوبات الضحك البديلة للتشنج والتي لا تكون خلالها سيطرة العقل كاملة على السلوك، ومنها الضحك نتيجة لمواد خارجية تؤثر على الأعصاب مثل غاز أكسيد النيتريك المعروف بغاز الأعصاب والمستخدم في الحروب الكيماوية.

وهناك الكثير من المواقف والملابسات الأخرى التي تُسبب الاستجابة لدى الناس بالضحك، وقد حاول بعض الباحثين حصرها، ومنها الضحك للدهشة عند حدوث مفاجأة ما، والضحك عند مشاهدة الفشل البسيط الذي يُمنى به الآخرون، وقد نضحك أيضاً لحدوث بعض المفاجآت غير المتوقعة أو المصادفات العارضة في بعض المواقف، وكذلك نضحك لدى مشاهدة أو سماع مفارقة جديدة أو نكتة مثلاً.

ومن المناسبات الأخرى التي تجعلنا نضحك - بخلاف التعبير عن البهجة والسرور - الاستجابة لضحك أو ابتسامة شخص آخر، أو أثناء الاشتراك في لعبة جماعية، وقد يكون الضحك أيضاً استجابة للمس الموضوعي لبعض مناطق الجسم من جانب شخص آخر على سبيل الدعابة وهذا ما يطلق عليه "الدغدغة".



ويرى البعض في الضحك نعمة هامة يتميز بها البشر، حيث ينظر إليه على أنه دواء هام لدفع التشاؤم واليأس، والترويح عن النفس، ووسيلة لدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة، وتنفيس عن آلام الواقع، ويُعد الضحك أحد مناهج الحياة التي يمكن أن نزعج أن الإنسان ينفرد بها عما سواه من المخلوقات من حيوان ونبات وجماد، وهناك من يصف الإنسان بأنه "حيوان ضاحك"، ويقولون أن الطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته على الكلام والسير ! ويرى البعض أيضاً أن الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعب، حتى لينظر إليه على أنه تمرين رياضي، وقد يكون وسيلة لإطلاق طاقة نخترنها في داخلنا وندخرها لمواجهة المواقف الجادة في الحياة، ونحن نطلق هذه الطاقة في صورة ضحك حين يتبين لنا أن الحياة ليست بهذه الجدية والخطورة ولا يلتزم لها كل هذا التحفز والانفعال، فنضحك لأننا أخذنا المسائل بكل هذه الصرامة التي لا لزوم لها !

فالفكاهة والمرح يعززان من الجهاز المناعي، ويزيدان من طاقة الجسم، كما أن الضحك يمكن أن يحمي من الشعور بالآلام، أو الإجهاد، فهذا العلاج الثمين هو متعة لا تقدر بثمن، كما أنه بسيط وسهل المنال.

فالضحك هو أفضل مضاد للإجهاد والألم، وقد أثبتت الدراسات أنه ليس هناك شيء أكثر تأثيراً على عودة الجسم، والعقل إلى حالة التوازن أكثر من الضحك.

كما أن اللجوء إلى الضحك يخفف من أعبائك ويلهمك التأمل، ويزيد من اتصالك بالآخرين، بل ويجعلك أفضل تركيزاً، وانتباهاً في عملك، وفي كثير من





الأحيان، يعتبر الضحك مصدرا هائلا لتجاوز المشاكل، وتعزيز علاقاتك بالآخرين، وكذلك دعم كل من الصحة الجسدية، والعاطفية.

وللضحك فوائد للصحة البدنية، والنفسية، والاجتماعية:

أولاً: فوائد الصحة البدنية:

- 1- يقوي من المناعة.
- 2- يقلل من هرمونات التوتر.
- 3- يخفف من الآلام.
- 4- يعمل على استرخاء العضلات.
- 5- يمنع أمراض القلب.

ثانياً: فوائد الصحة النفسية:

- 1- يضيفي على الحياة البهجة والسعادة.
- 2- يخفف من القلق والخوف.
- 3- يخفف من التوتر.
- 4- يحسّن من الحالة المزاجية.
- 5- يعزز من القدرة على التكيف.



ثالثاً: الفوائد الاجتماعية:

1- يقوي من العلاقات الاجتماعية.

2- يجذب الآخرين إلينا.

3- يعزز من العمل الجماعي.

4- يقلل من الصراعات.

5- يقوي من الروابط بين أشخاص المجموعة الواحدة.

موعظة للقلوب: والله إنه ليذبحني الحزن

قال سعيد أبو عثمان<sup>145</sup> : نظر رجل إلى امرأة. فقال : ما رأيت مثل هذا الحُسن وهذه  
النضارة، وما ذاك إلا من قلة الحزن.

فقالت : يا عبد الله، والله إنه ليذبحني الحزن وما يشركني فيه أحد.

قال : وكيف ؟

قالت : ذبح زوجي شاة مضحيا ولي صبيان يلعبان، فقال أكبرهما للأصغر :

أُريك كيف صنع أبي بالشاة ؟ فعلقه فذبحه، فما شعرنا به إلا متشطحا<sup>146</sup>

<sup>145</sup> ثقة من أهل العلم .

<sup>146</sup> أي مضرجا بدمه .



فلما استعلت الضجة<sup>147</sup> هرب الغلام ناحية الجبل، فرهقه<sup>148</sup> ذئب فأكله، ونحن لا نعلم، واتبعه والده ليطلبه فمات عطشاً، فأفردني الدهر.

قال : فكيف صبرك ؟

قالت : لو رأيت في الجزع مدركاً ما اخترت عليه.

<sup>147</sup> الضجة : الجلبة والصياح . وضج - ضجا ، وضجيجا : جلب وصاح من مشقة أو جزع ونحوهما .  
<sup>148</sup> أي لحقه .



( انتهى الكتاب بحمد الله )



## المصادر والمراجع

أولاً : المراجع العربية:

- إبراهيم، وجيه محمود، القدرات العقلية، خصائصها و قياسها، دار المعارف، القاهرة، 1985 م.
- أحمد، عثمان، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، وطرق الوقاية منها، دار الفيصل للنشر والتوزيع، بغداد، 1988 م.
- أحمد، ماهر، إدارة الذات، الدار الجامعية للنشر، الإسكندرية، 2005 م.
- جابر، عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي، معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990 م.
- الجبوري، جابر داوود، الفلسفة التربوية، الموصل، دار الكتب للنشر والتوزيع، 1989 م.
- حشيمة، سامر محي الدين أمين، أخبار الأصمعي في كتب التراث العربي، مكتبة ملاك للنشر والتوزيع، عمان، 2016.
- حشيمة، سامر محي الدين، الصَّبْر والأخلاق " قصص ومواعظ من التراث الإسلامي"، مكتبة ملاك للنشر والتوزيع، عمان، 2016 م.



- الحملاوي محمد رشاد، إدارة الأزمات، تجارب محلية وعالمية، مؤسسة الأهرام ومكتبة عين شمس، القاهرة، 1993 م.
- الداهري، صالح حسن، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، 1999 م.
- دراز، محمد عبد الله، دستور الأخلاق في القرآن، تعريب وتحقيق د- عبد الصبور شاهين، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1985 م.
- راجح، أحمد عزت، أصول علم النفس، دار المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994 م.
- زاهر، ضياء، القيم في العملية التربوية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996 م.
- زهران، حامد، التوجيه والإرشاد النفسي، دار عالم الكتب، القاهرة، 1985 م.
- السباعي ليلي، التوتر وفن الاسترخاء، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008 م.
- سعيد، صبحي، الإنسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية، بيروت، 2003 م.
- سويف، مصطفى، مقدمة في علم النفس الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1988 م.
- الشناوي، محمد محروس، نظريات العلاج والإرشاد النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1994 م.



- طه، فرج، وآخرون، معجم علم النفس والتحليل، دار النهضة العربية، بيروت، 1987 م.
- عاشور، أحمد صقر، السلوك الإنساني في المنظمات، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت، 1989 م.
- الغباشي، سهير فهميم، التعلم في علم النفس العام، تحرير عبد الحليم محمود السيد، القاهرة، دار غريب للنشر والتوزيع، 1990 م.
- غنيم، سيد، سيكولوجية الشخصية محاداتها قياسها - نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1987 م.
- فرحان، محمود جلوب، فلسفتنا التربوية، الموصل، منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987 م.
- الفقهي، حامد عبد العزيز، دراسات في سيكولوجية النمو، الكويت، دار القلم، 1983 م.
- فيصل، إبراهيم، البناء النفسي المميز في بناء شخصية الإنسان، دار النهضة العربية، القاهرة، 1976 م.
- القاضي، يوسف (وآخرون)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر والتوزيع، الرياض، 1981 م.



- القاضي، يوسف (وآخرون)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر والتوزيع، الرياض، 1981م.
- كمال، إبراهيم مرسى، المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1988م.
- محمد، عماد الدين إسماعيل، الشخصية والعلاج النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1959م.
- معتز، سيد عبد الله، الاتجاهات العصبية، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 137، الكويت، 1989م.
- مليكة، لويس كامل، العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990م.
- يوسف، أحمد، أسس التربية وعلم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1985.

ثانياً : المراجع التراثية:

- الدمشقي، محمد جمال الدين القاسمي الدمشقي، الوعظ المطلوب من قوت القلوب، تحقيق محمد بن ناصر العجمي، دار البشائر الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2000م، ص125.





- ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد بن علي القرشي التيمي، كتاب ذمّ الهوى، دار الجيل للنشر والتوزيع، تحقيق عصام فارس الحرساني، محمد إبراهيم الزغلي، بيروت، ط 1، 1999 م.
- ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط 2، 2002 م.
- الأبيشي، شهاب الدين محمد بن أحمد، المستطرف في كل فن مستظرف، دار الفجر للتراث، القاهرة، 2011 م.
- ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، كتاب بحر الدموع، تحقيق إبراهيم باجس عبد المجيد، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، بيروت، ط 3، 1998 م.
- ابن قدامة المقدسي، موفق الدين أبي محمد عبد الله بن أحمد بن محمد، تحقيق مختار محمد السعد، كتاب التوابين، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، ط 1، 2006 م.
- ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، كتاب المواعظ والمجالس، تحقيق مجدي محمد الشهاوي، مكتبة الإيمان، المنصورة، ط 1، 1997 م.
- المقرئ، شمس الدين محمد بن أحمد المقرئ، كتاب المختار من نوار الأخبار، تحقيق أنور أبو سويلم، مركز سندباد للترجمة والنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 1996 م.



- الأندلسي، محمد بن عاصم الأندلسي، كتاب حقائق الأزاهر، تحقيق رمزي رامز حسون، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2001م.



## المحتويات

7	مُقَدِّمَةٌ
15	كيف نتعلم الصَّبْر والأخلاق؟
25	قصص
25	ومواعظ للقلوب
27	الموعظة الأولى : اللهم إليك أشكو ضعف قوتي
30	الموعظة الثانية : أفلا نصبر على الضراء مثلها؟
31	الموعظة الثالثة : أخرني إلى غدٍ
33	الإنسان والموت
43	مواعظ للقلوب
45	الموعظة الأولى : من خشيتك
46	الموعظة الثانية : إنما الصَّبْرُ عند الصَّدْمَةِ الأولى
47	الموعظة الثالثة : ليس لي ملجأ ولا رجاء إلا أنت
48	الموعظة الرابعة : أينما تكونوا يدرككم الموت
49	الموعظة الخامسة : شَيَّبَتْنِي القيامة
50	الموعظة السادسة : لم أرَ شيئاً أنفع من الزُّهد في الدُّنيا
51	الموعظة السابعة : إني كنتُ فيهم، ولم أكن منهم
53	السَّعادة في حياة الإنسان



- 69..... قصص
- 69..... ومواعظ للقلوب
- 71..... الموعدة الأولى : خذوها وإلا طعنكم برمحي هذا
- 71..... الموعدة الثانية : هي لك في كل سنة مادام قصرنا عامراً بنا
- 74..... الموعدة الثالثة : هذي منازل أقوام عهدتهم
- 74..... تخلص من يأسك وتمتع بسعادة الانتصار:
- 79..... الحياة ثروة فلا تُضيعها:
- 80..... قصة للموعةة: بكائي رحمةً لزوجتي
- 83..... وقفة مع النفس:
- 84..... قصة للموعةة: لقد دمرت حياتي ( من واقعنا الحاضر )
- 89..... البحث عن التجديد بصورة دائمة:
- 90..... قصة للموعةة: أكرم رجل رأيته
- 94..... أكتشف تقلباتك المزاجية لتشعر بالسعادة:
- 96..... قصة للموعةة: مأساة سارة
- 109..... السعادة والنجاح في الحياة :
- 112..... قصة للموعةة: أجود الناس في عصرنا
- 116..... منابع السعادة في حياتنا:
- 119..... قصة للموعةة: إلهي إليك القيتُ مقاليد أمري
- 121..... - الاستعانة بالله عز وجل:
- 121..... - التأسي بالرسول (ﷺ):



125.....	تطوير الذات وبناء الشخصية.....
129.....	موعظة للقلوب:.....
129.....	- الإيجابية في الحياة:.....
138.....	أربعة عشر طريقة سترفع من طاقتك الإيجابية:.....
140.....	موعظة للقلوب: يرزق من يشاء.....
140.....	-الخوف من الفشل يحرمك فرحة النجاح:.....
149.....	موعظة للقلوب: لأطيبين ريحك في الدنيا والآخرة.....
149.....	لا بد من الضحك:.....
157.....	المصادر والمراجع.....



تفّاءل ... فإِنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا

